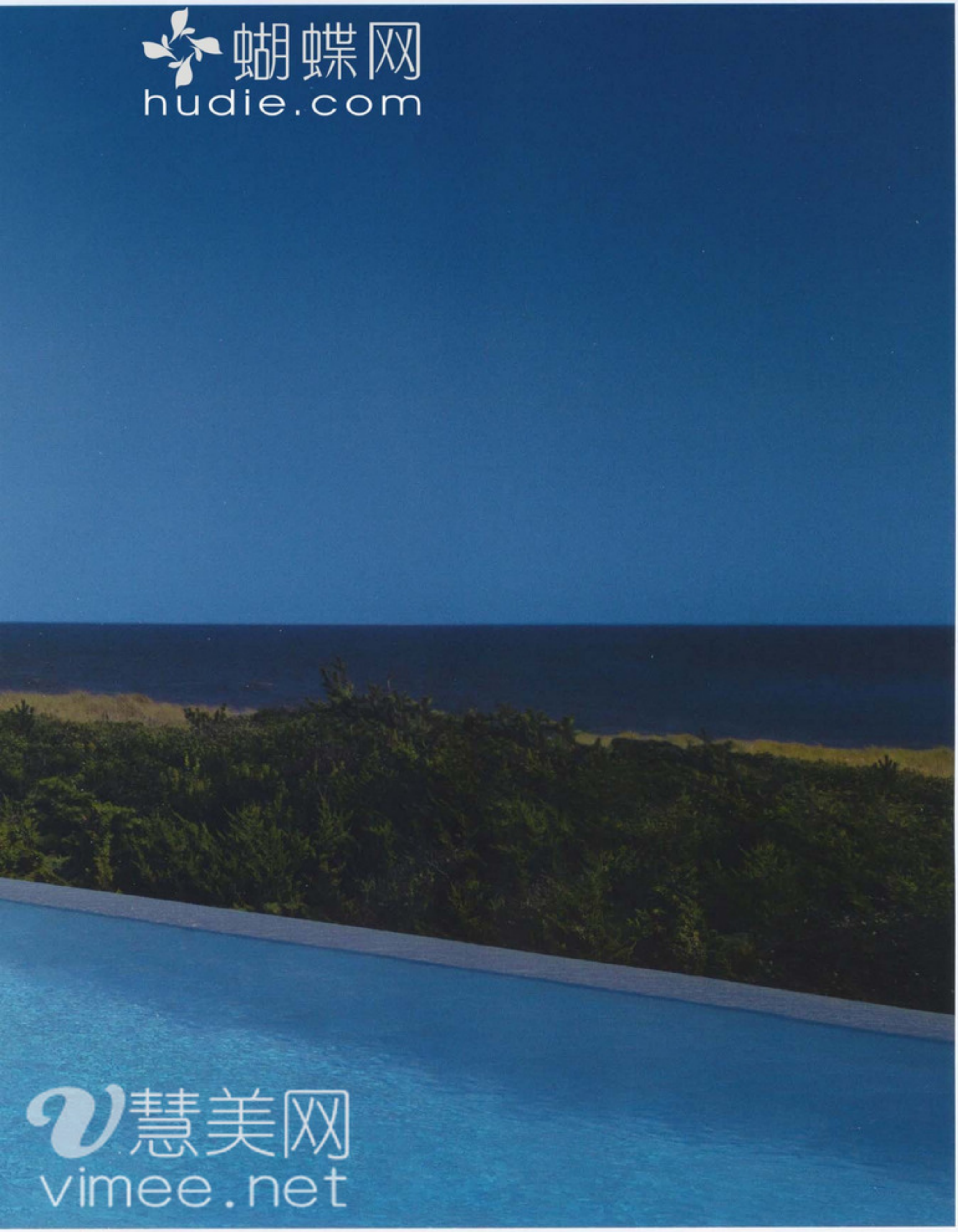
AneCan
HAPPY&ACTIVEなレディになろう♥
買ってワン♥
柴犬ぽてこ♥
2010カレンダー
㊊キャン
1
2010 JANUARY
定価620yen
http://AneCan.TV
写真集 DVD 初回限定カレンダー
蛯原友里BOX
「愛してる♥」
本日発売!
コスメデコルテ × AneCan 限定ルージュ 100名 プレゼント!
「片づけ上手な女
になる
赤西
(KAT-TUN
「モテ鍋」の奥
人気「習い事」最新
キレイを目ざして「歩く女
「美しくワインを飲める女
結婚式の、その後で
冬の乾燥は
あなたの髪もダメにする
AneCan ベストコスメAWARD
もっと
素敵な
自分になる♥
自分の顔を知る女/キレイと言われる女
かわいいと言われる女/カジュアル上手な女
仕事ができる女/ラグジュアリーが似合う女
おうち時間を大切にする女
もえOL vs 友里OL 1か月CD(コーディネート)
「大切にされる彼女」になるために
大切なこと、やっとわかりました♥
通勤BAGで気分上々JJ/春の新色コスメ/お風呂でキレイを磨く♥
見られているのは、ドレスよりもカラダです!!
1冊限りの大復活!
竹下玲奈 森 絵里香
プチseven
2010

MAQUillAGE
MAQUillAGE
・見せつけたい。ダイヤのきらめき。冬の新ルージュ、誕生。
想像してください。どこまでも透明でありながら、繊細な輝きを放つダイヤモンドを。でもそれは、あなたの唇。上質な仕上がりに、だれもが目を奪われる。とろけるような光をまとう、ふっくらとした立体感。マキアージュのMの法則は、あなた自身を宝石にする。
シャイニージェリールージュ　6色　新発売
高純度な光の粒が、まつ毛に見え隠れするマスカラ。
フルビジョン マスカラ ブリリアントグリッター　2色　新発売
贅沢な色と光沢で指先を印象づける、立体美形ネール。
ブリリアントグリッター ネールカラー　6色　新発売
www.shiseido.co.jp/mq/　もっと詳しいメーキャップ情報はこちらへ！
お問い合わせは 0120-81-4710へ（9:00~17:00/土・日・祝日を除く）
蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net


蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

LOUIS VUITTON

蝴蝶网

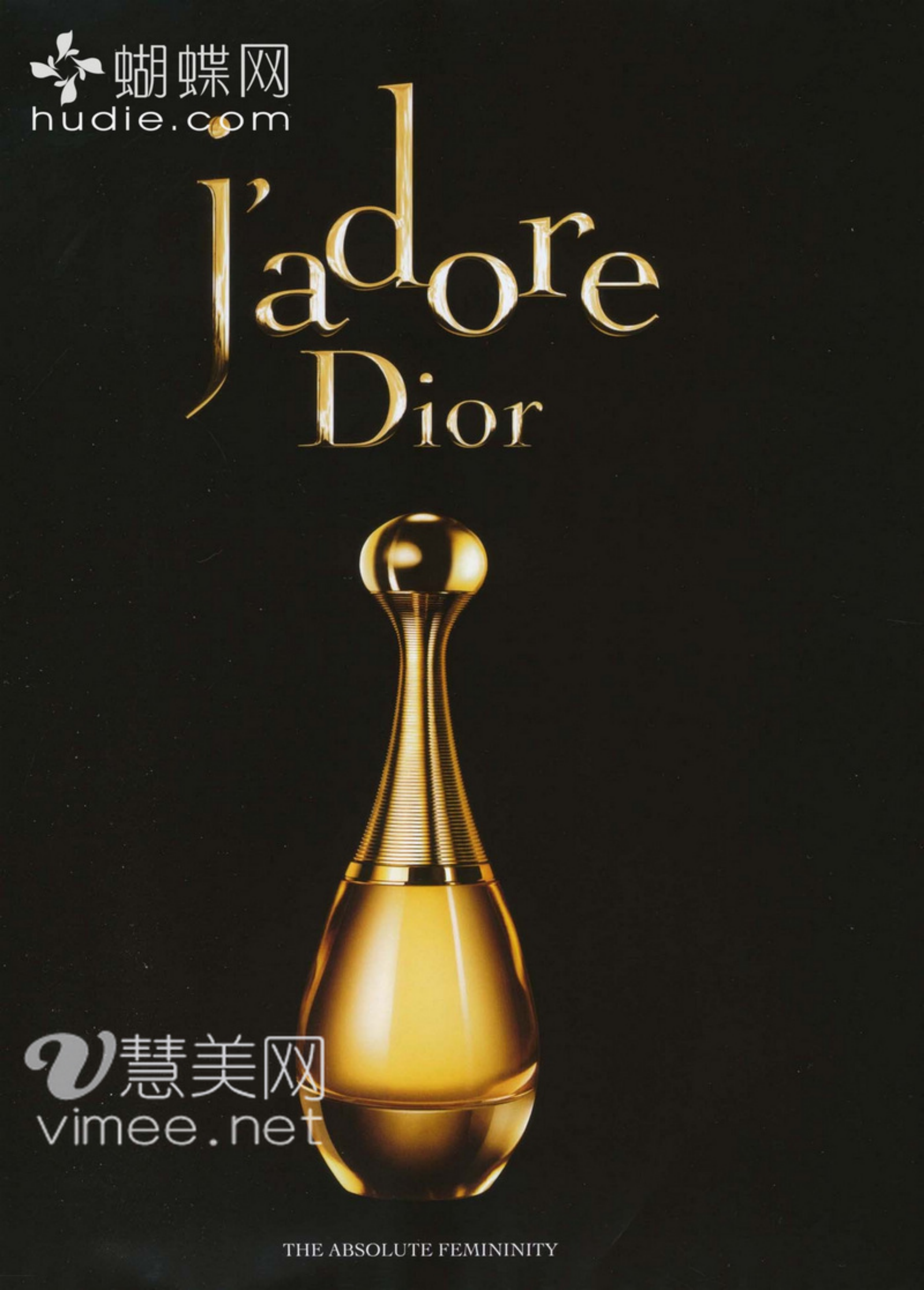
Sold exclusively in Louis Vuitton stores. Tel.03-3478-2100 www.louisvuitton.com

CHANEL
CHANEL
ROUGE ALLURE
LAQUE
THE ULTIMATE SEDUCTION
新発売 ルージュ アリュール ラック 全8色 各4,305円（本体4,100円）
ラッカー（漆）のような鮮やかな発色と、つやのある輝きをもたらすクリーミィなリクィッド ルージュ。
CHANEL 0120-52-5519 www.chanel.co.jp
蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

V慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com



蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

Charlize Theron
www.dior.com mobile www.dior.com/i お問い合わせ先 03(3239)0618
蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

xclusively in Louis Vuitton stores. Tel.03-3478-2100 www.louisvuitton.com

LOUIS VUITTON

AneCan INCOMING!

撮影／金子吉輝　デザイン／大雄寺幹子(Beeworks)
構成／増野玲奈　●文章中にある表記は、YG=イエローゴールド・WG=ホワイトゴールドの略です。●この特集で使用した商品の問い合わせ先は、P.319にあります。

『ザ スピリット オブ ビューティー展』にて期間限定発売中！

ヴァン クリーフ&アーペルの「ビザンチン アルハンブラ ブレスレット」

展覧会開催中は、森アーツセンターギャラリーミュージアムショップで購入できるブレス。スペシャルバージョンは、争奪戦必至！『ビザンチン アルハンブラ』ブレスレット／㊧【WG】¥72,450・㊨【YG】¥67,200（ヴァン クリーフ&アーペル）

あ……と"キリッ"と知的を意識したコーディネートが自然と増えてきます。シャープさはそのままに、着こなしを和らげてくれるジュエリーが欲しいと思ったとき、ふと頭をよぎったのが、「アルハンブラ」の存在でした。

四つ葉のクローバーのようにも、花のようにも見えるこの愛おしいモチーフ。代表的な白蝶貝のネックレスやリングは姉レディならすでに持っている人も多いかもしれませんね。

今回は、日本で初めてとなる大規模な展覧会を記念して限定ブレスレットがお目見え。クローバーを型抜きした軽快さがAne世代から人気の「ビザンチン アルハンブラ」。シルクコードにこの大人スイートな四つ葉モチーフをセットしカジュアルアップさせたのが特徴。ミュージアム限定の上、手に入れやすいプライスで特別感たっぷり♪

華やかさ&クールさのバランスがベストなこのブレスレット。手に入れたら着心地のいいカシミアのきれい色ニット×ボーイフレンドデニムのようなシンプルスタイルにさらっとつけてこなれ感を出そうかな…。

自立した女性の凛とした姿に映え、優しくチャーミングな魅力を引き出す「アルハンブラ」には、そんな魔法みたいな力があるから、このブレスレットもずっとつきあっていけそうな予感がするんです。

『ザ スピリット オブ ビューティー展』を開催！

ヴァン クリーフ&アーペルのこれまでのアーカイブ、フランス国内外の個人コレクションから、300点近いジュエリーや時計、美術品を集めた大規模な展覧会『ザ スピリット オブ ビューティー展』を世界に先駆けて'10年1月17日まで森アーツセンターギャラリー（六本木ヒルズ森タワー52F）で開催。

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

A

AneCan INCOMING!

撮影／金子吉輝　デザイン／大雄寺幹子(Beeworks)
構成／増野玲奈　●文中の【　】内の数字の単位はcm。バッグ・財布のサイズ【タテ・ヨコ・マチ】を表します。　●この特集で使用した商品の問い合わせ先は、P.319にあります。

サルヴァトーレ フェラガモの最新作♥AneCan先行公開

「ミス ヴァラ ボウ」が届ける キラ★スイートの魔法

高

ャンパス内の大学に通う先輩たちが、巻き髪にカチューシャ、そして足元はグログランのリボンモチーフがトレードマークの「ヴァラ」のパンプスで、楽しげに行きかう華やかな姿に、"いつか私も…"と憧れたものでした。

それから十数年たった今、私たちが大人になるのを待っていてくれました！　最新作「ミス ヴァラ ボウ」は、上品で華やかなたたずまいはそのままに、旬のリラックス感あるトレンドにも調和する「大人スイート」な印象で登場したのです♥

まず注目したいのは、華やかな素材感。ソフトになめした上質なキルド素材はきめ細やかで、そのシャイニー感はシャンパンの泡のように繊

る優しいゴールドは、洋服の色を選ばず仕事からオフタイムまで幅広く私たちをサポートしてくれる。

今、改めて「ヴァラ」を手にしても、やっぱりなんだか"ホッ"とします。そっとそばにいて、コーディネートに華をそえる…。それはこのブランドが放つ「正統派の安心感」のおかげだと思うんです♥

「ミス ヴァラ ボウ」1ジップポケット付きの仕切りで2コに分かれ…【24・35・13】¥115,500・2…ハート＆リボンのWモチーフがかわいい。キーホルダー¥18,900・3お会計の仕草も優雅に見せる上品なお財布。カードは10枚収納可能。長財布【10・19】¥50,400・4紙幣やカードを出し入れしても汚れや傷が目立ちにくいロゴ入りのキャンバス素材が内側に。ふたつ折り財布【10・12】¥48,300（フェラガモ・ジャパン〈サルヴァトーレ フェラガモ〉）

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网
hudie.com
COACH
LEATHERWARE
EST. 1941
Christmas by Coach '09
慧美网
vimee.net

「ふしぎの国のアリス」の世界観を表現した夢のコレクション！

ポール&ジョーのディズニー限定コスメ

オリジナル缶ケースに[illegible]ほんのり色づくリップ トリートメント スティック［ディズニー キャラクター］、吸収力に優れた鏡付きあぶらとり紙であるブロッティング ペーパー［ディズニー キャラクター］、ブロッティング ペーパー［ディズニー キャラクター］（レフィル）の3品がイン。㊧ポール&ジョー コレクション 2010［ディズニー キャラクター］002 ¥6,300 ㊨同001（2010年2月5日数量限定発売 ＊2010年1月29日〜予約開始）

見思わず叫んでしまったパケ買いコス[illegible]入手!! それは、わがまま[illegible]ミグな大人の女性に向[illegible]トなコスメを発信し続けるポール&ジョーの限定コレクシ[illegible]ル&ジョーのレトロモダ[illegible]と趣のあるディズニーのクラシックな世界観を見事に融合させた[illegible]至の特別エディション[illegible]回のコラボでは、ポール&ジョーのデザイナーであるソフィー・[illegible]ルブがディズニーの中で[illegible]お気に入りだというキャラクター「ふしぎの国のアリス」をチョイス。「ふしぎの国のアリス」は、1951年に制作され、ディズニークラシック映画の代表作のひとつとして人気の高い物語です。少女アリスをはじめ、白ウサギなど物語に登場するキャラクターがパッケージに愛らしく登場。リップトリートメント、あぶらとり紙、あぶらとり紙のリフィルの3点が、オリジナルの缶ケースに詰まった夢のキットになっています。ミントブルーとピンク…どちらにしようかかなり迷いどころ♪ このチャンスでしか手に入らない、数量限定での登場だから、今から要チェックです！

vimee.net 慧美网
hudie.com 蝴蝶网

蝴蝶网
hudie.com

慧美网
vimee.net

AneCan

2010 January

CONTENTS 01

COVER

ニット¥49,350(サイドフェーム ジャパン〈アンテプリマ〉)、ネックレス[短]¥588,000・[中]¥1,165,500(ヴァン クリーフ&アーペル)

撮影/曽根将樹(PEACE MONKEY)
スタイリスト/入江未悠
ヘア&メーク/柴田洋一郎(P-cott)
モデル/高垣麗子
デザイン/大雄寺幹子(Beeworks)
構成/松井美雪

大特集 2010年 もっと素敵な自分になる♥

074 01 もっとよく「自分の顔を知る女」になる!

082 02 「かわいい」よりも「キレイと言われる女」になる!

088 03 でも、やっぱり「かわいいと言われる女」になる!

097 04 「センスいいね」と言われちゃう♥ 「カジュアル上手な女」になる!

110 05 姉レディ 兄メン 上司 3チームの声を反映♥ みんなから信頼される「仕事ができる女」になる!

122 06 少しずつ、本当の「ラグジュアリーが似合う女」になる!

130 07 œuf douxはじめ、人気ブランドが勢ぞろい♥ 「おうち時間を大切にする女」になる!

136 08 2010年 姉レディの HAPPY♥マニフェスト

158 09 \豪華競演でお届けします!/ もえOL VS. 友里OL 年末年始の1か月コーディネート ライバル対決

180 10 「大切にされる彼女」になるために大切なこと、やっとわかりました♥

188 11 2010年は、この通勤BAGで気分上々!!

034 コスメデコルテ×AneCan初コラ 限定ルージュを100名にプレゼント!

043 特別綴じ込み付録 柴犬ぽてこ♥2010カレンダー

049 AneCan TV

AneCan INCOMING!

013 #01 ヴァン クリーフ&アーペルの〝ビザンチン アルハンブラ ブレスレット〟

015 #02 サルバトーレ フェラガモの ミス ヴァラ ボウ

017 #03 ボール&ジョーの ディズニー限定コラボコスメ

※雑誌中に表記してある価格はすべて消費税(5%)込みの価格

hudie.com

蝴蝶网
hudie.com
UGG®
australia
慧美网
vimee.net
Deckers Japan Customer Service 03-5413-6554

AneCan
2010 January
CONTENTS 02

Editor in chief／嶋野智紀
Deputy Editor／能 聡子、塩谷 薫　Senior Editor／下河邊明子
Editor／加藤真実、五十嵐ミワ、芝山裕子、小林桐子、大塚 明
岩附永子、岩谷知美、加藤秀和、木戸恵子、久加すみれ、小石原はるか、
幸山梨奈、佐々木陽子、多喜景子、武田麻衣子、一寸木芳枝、西道倫子、
萩原奈美子、福地美穂、前川亜紀、増野玲奈、松井美雪、松崎のぞみ、
安井千恵、柳堀栄子、薮場久美子、山中ゆうき、若松真季
AneCan.TV／藤井敬也、田中 学
Art Director／大雄寺幹子（Beeworks）
Designer／手嶌誠吾、苅部沙織、前田洋子、板倉千香、芋生麻子、藤原いずみ(B
水谷 健（ピカデリー）、森谷崇議、山脇美佳、渡部智宏（MOMENT）
Publisher／藤田基予

224 12 2010 春の新色コスメ速報❤

232 13 AneCan ベストコスメAWARD
本当に使える優秀コスメはコレ!

240 14 冬の乾燥は、あなたの髪もダメにする!

247 15 冬のお風呂でキレイを磨く❤

254 16 クマコとひとみの パーツ別㊫BODY講座
見られているのは、ドレスよりもカラダです!!

269 袋とじSpecial
1冊限りの大復活! プチseven 2010

277 17 「なりたい自分」別
人気「習い事」最新版

282 18 キレイを目ざして「歩く女」になる!

284 19 「美しくワインを飲める女」になる!

286 20 男子のハートをわしづかみ❤
「モテ鍋」の奥義

290 結婚式の、その後で。

別冊付録
今度こそ 収納と掃除で 人生変わる
「片づけ上手な
になる

293 Check! AniMen
赤西 仁

023 連載 蛯原友里 YURIS
026 連載 押切㊫道
032 連載 ミスリンの本音でレ
036 新連載 MONTHLY 亀熊
260 連載 麗子日和
296 連載 ここにサチあり
297 月刊マヤ㊮
304 ㊬レディのDelicious Conso
いたわりごはん
315 連載 華子 and the City
316 連載 月刊Miyu

Regular

298 AneCan JOURNAL
Kachineko なれるものなら"勝ち猫"に!
News 時事のトリセツ
Money 給料明細徹底比較MY格差
Health 女子のためのココロとカラダの相談室
Manners 美人式マナー技法
Work 明日のお仕事、あなたはもっとがんばれる

308 月刊アネタメ! ―― 大塚 愛

262 「㊬サロン」へ、ようこそ!
264 読者モデル&スタッフ募集
319 協力社リスト
320 あなたの今月の運勢
322 AneCan PRESENT!
324 クイズ 今月の「Ane語」
325 次号予告

※本誌掲載記事・写真などの無断複写(コピー)・複製・転載を禁じます。※万一、乱丁・落丁などがありましたら、小学館制作局0120・336・082までお送りください。おとりかえいたします。
※定期購読のお申し込みは、小学館PSセンター0120・494・656へお願いいたします。

vimoo.net
蝴蝶网
nudie.com

あなたは、運命のひと。
この想いは、一生輝きつづける。
だから忘れない。
プラチナを贈ってくれた、この瞬間を。

LOVE = Platinum

それは、永遠の愛の証明。プラチナのエンゲージリング

エンゲージリング（プラチナ950/ダイヤモンド0.20～0.60ct）¥257,250～¥1,596,000 大沢商会グループ 03-5775-3933 ※価格は変更になる場合があります。
プラチナ・ギルド・インターナショナルは、プラチナ・ジュエリーの国際的広報機関です。www.preciousplatinum.jp

PLATINUM

© PLATINUM GUILD INTERNATIONAL

vimee.net

hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

エビちゃんBOX 本日発売!!

'09年12月7日、友里初の写真集・DVD・初回限定特典のカレンダーをセットにした「愛してる♥」がリリース！　早くも売り切れ間近…ということで、友里の想いがたくさん詰まったこの作品のすべてを大公開します！

ちょっぴりオトナに着こなす、友里モード♥

YURIsM

発売記念 Special

連載 蛯原友里【第12回】

撮影／遠藤健吾
デザイン／芋生麻子(Beeworks)
構成／加藤真実

初写真集＋初DVDにエビちゃんぎゅうぎゅう詰め!

蛯原友里BOX「愛してる♥」

初写真集は全144ページの撮り下ろし＋オフショットを交えて語る、ここだけの本音インタビュー付き!

DVDは6本のショートストーリーで6人のエビちゃんに会える!

慧美网
vimee.net

気になる中身&その舞台裏は次ページへGO!

「愛してる♥」

蝴蝶网 hudie.com

➡1本あたり1分半〜3分ほどのショートムービーを6本収録。「愛してる♥」をお題に、友里がさまざまなキャラクターを演じています。メイキング風景やインタビューが入った特典映像も約20分とボリューム大！

DVD

本編＝ショートムービー＋特典＝メイキング映像で約43分の超大作

22.5cm

秘話1 6日間で6本のショートストーリーを撮影。とにかく、初めてだらけの演技する友里に注目！

"演技"といっても、ひと味違った仕掛けがあるのが今回。CMクリエーター陣を中心に今まで見たことのない友里の魅力をお伝えすべく、小悪魔に扮してお料理してみたり、ラブストーリーに挑戦したり、海辺で何度も何度もダッシュしてみたり…。おっと、あまり多くを語ることはできませんが、とにかく、友里にとって普段の撮影とはまた違う新鮮な経験のオンパレードでした。そんな友里に、いちばんの注目シーンを聞いてみたところ…「『サヨナラの日』のラスト、屋上で号泣するシーンです。台本をいただいてから、本当に泣けるかすごく心配していたけれど、いざ本番になったら気持ちが入ってしまい、カットになってもワンワン泣いちゃった（笑）」迫真の演技に監督はじめ現場スタッフ一同、鳥肌が立ったそう。友里の魅力がぎゅぎゅっと凝縮された本作、話題沸騰必至です！

初めてのコップで水かけ！

「A DAY IN THE LIFE」より

初めてのメイド姿 そして…お留守!!

「愛さレシピ」より

初めてのヤケ食い そして…号泣！

「サヨナラの日」より

秘話2 なんと、初のナレーション録音にも挑戦！

緊張します…！

映像にかぶせて流す、ナレーションを別途録音。またまた初体験だったため、友里自身うまくいくか心配していたけど…いざとってみたら本当にお上手！ 間の取り方、感情の込め方などなど、パーフェクト。友里のリアルな"声"も楽しめます！

初回限定 カレンダー

「月めくりカレンダー」には恒例の愛の格言付き！ ラストページには直筆メッセージも♪

5年目となる「エビちゃんカレンダー」。今年はBOXの初回限定付録として、月めくりで登場。ラストページには直筆メッセージと共にオフショットも満載です。

初回限定特典につき急ぐが勝ち！

例えば

美网 .net

秘話3 エビちゃんカレンダーは友里みずから写真をセレクト

AneCan初登場である2009年1月号〜12月号の中から、友里お気に入りのカットを表紙＆裏表紙含め14枚セレクト。そしてうち1枚は…撮り下ろしも入っています！ かわいい表情から、ドキっとするような大人っぽい表情まで、毎月違う友里をお楽しみあれ。

YURISM Special!

蛯原友里BOX その全貌が明らかに！

構想約1年 総製作日数120日！

写真集

タイトルは手書き

ずっしり重い144ページのハードカバー！

末永く楽しんでほしいから…、ほぼA4サイズのハードカバーで厚さは約1.5cm。本棚でもパッと目立つように、背はショッキングピンクになってます♥

秘話4 撮影に際し、友里は事前に100枚以上もフィッティングしたのです

10月上旬に行われた写真集の撮影。その前々日までには、なんと約500枚以上もの洋服が集められました。そして、編集部を訪れた友里が次から次へとフィッティング。どれが似合うのか、何を合わせたらカワイイかを真剣に考え…ずいぶん夜遅くまでかかってしまったのですが、疲れた顔を見せることもなく100枚以上も試着してくれていました！もちろん、現場でも「この服には太いバングルをじゃらじゃら合わせたらカワイイんじゃない？」「ヘッドアクセはキラキラにしようか？」など積極的にアイディアを出し、友里も納得の仕上がりになりました！ドレスから部屋着、水着まであらゆるテーストの服を着こなした友里初の写真集、どう考えても必見です！

カワイイ水着も♥

1万字におよぶインタビューも！

で、コレがこうなりました

AneCanとほぼ一緒だよ！

30.5cm

秘話6 超カワイイ幼少期の初公開写真も多数収録しています

例えばこんな2ショット

インタビューページには幼いころの秘蔵カットや、プライベート写真も満載。ほぼ、今までどこにも出たことのないお宝ショットです。

秘話5 今回、ロケ地に選ばれたのは縁の深い故郷・宮崎だった！

宮崎ロケ当日は、超いいお天気！観光名所である青島のビーチを中心に撮影が行われました。実は当日、友里のお誕生日だったんです！ということで…現場には、サプライズで家族も登場。リラックスした姿が撮れました。

Loveチキン南蛮

こうなりました

Whyタイトルが「愛してる♥」なので

今までみなさんにたくさん愛されていた友里から「今度はお返ししたい！」ということで、感謝の気持ちを込め「愛してる♥」にタイトルが決定！

完売間近

蛯原友里BOX「愛してる♥」

- 定価：本体2,940円（税込）
- 写真集＋DVD＋カレンダー（初回限定特典）の豪華3点セット
- 絶賛発売中です!!

蝴蝶 hudie.com
唯美网 vimee.net

hudie.com

今月から リニューアル！

Oshikiri Be-Do! vol.34

今月のテーマは…「私を突き動かす『人』の力」

文・押切もえ

「自分の人生を振り返って本当に素晴らしいと言えるものは、自分が会ってきた『人』、それにつきる」

お世話になっている方の、このひと言が忘れられません。

モデルとしてうまくいかなかったころからいろんなアドバイスやチャンス、そして試練を与えてくれ、私が心から頼りにしている方が、「自分がどう生きてきたか」よりも、「どんな素敵な人々に出会えてきたのか」…それが自分の人生における財産なのだと、迷いなくはっきりと言い切ったことにまず驚き、その言葉の意味がのみこめてくるほどに、思わず涙が出てきそうなぐらいの熱い共感がわいてきました。本当にそのとおりだと、思ったから。

たとえば自分が死ぬ瞬間……――縁起でもないかもしれませんが、まあ聞いてください(笑)――、思い出すのはきっと、自分を育ててくれた両親、喧嘩をしながら共に成長してきた弟、幼なじみの親友、環境が変わるたびに出会ってきたたくさんの友達、仕事仲間、ライバル、大切なことを教えてくれた先輩に、先生、上司、そして恋人…の笑顔。その人たちと一緒に過ごすことができたことに、大きな喜びと感謝を感じるでしょう。その人たちからもらった感動や優しさ、思いやりや癒しはかけがえのないもの。何かを成し遂げる前に命が途絶えてしまったとしても、そこまでの道のりや過程で出会った人たちと、何にも替えられないほどの強い信頼関係を築けたこと、お腹の底から大笑いできたこと、泣きながら慰めあえたことが思い出のなかにあったなら、それだけで本当に幸せだと思ったのです。

そんな、いつもそばにいてくれる人、これからも共に歩いていく人と、ずっとその素敵な関係を続けるために大切なこと。それは、感謝の気持ちを忘れないことだと思います。そして、その気持ちを返すこと。誰かに微笑んでもらえてうれしいと感じたら、自分もその人に気持ちをこめた笑顔を返す。そうすることでさらに相手が心地のいい気分になってくれたら、私の喜びはまた大きなものになるのです。

そんな「大切な誰かを喜ばせたい」「Ｈａｐｐｙな気持ちになってもらいたい」「笑顔になってもらいたい」と思うことは、その言葉以上に私の大きな糧になっています。

もともとなまけものの私は、自分のためだけになんてとても頑張れない。ちょっとずるいから、大好きな人たちが喜んでくれる姿を、ちゃっかり原動力にしています(笑)。仕事だけではなく、プライベートでも同じこと。全力で楽しんで、お互いが笑顔になれるからこそ、私は頑張れる。私も相手に、同じように思ってほしい。これこそまさに、「人の力」！

とはいえ「いろんな人、新しい人と、どんどん出会いたい！」と思うようになったのは、この仕事を始めてから。人見知りだった昔の私からしたら考えられないぐらい不思議なことです。世界には約68億の人

慧美网 vlimee.net

「もともとなまけものの私は、自分のためだけになんて頑張れない」

蝴蝶网
hudie.com

ワンピース¥61,950・カーディガン¥22,050（JILLSTUART）、アクセサリー／私物

がいて、当然それぞれが違う考えや思い、意思を持っています。短い生涯でその人たち全員に会って深いコミュニケーションを取るというのは難しいかもしれないけれど、自分とはまったく違う環境で生きてきた人、いろんな経験をしてきた人生の先輩、憧れの人たちとの出会いは、私にとって、大きな光になり、力になるのです。

私は心から「会いたい」と思っている人にはいつか会える、と信じています。そしてその願いが叶ういつかの日のために、自分磨きを怠らないようにしています。新しい出会いを大切に、そして今自分を支えてくれる人はもっともっと大切に…。人の縁って「輪」であり「和」。「人」が築きあげてくれる素晴らしい人生を、楽しみ、歩んでいきたいものです。

もえ's Catch EYE

「私の大切な人たち……♥♥」

仕事でもプライベートでももえを支えてくれる大切な人たちを、ほんの一部ですがご紹介。

vimee.net

前に知り合った人と仕事やプライベートで再会する機会が最近、増えてきて。縁って素敵。

CanCam時代支えてくれたおふたり！

年上のお友達も増えてきました。でも年齢にかかわらず、何かを頑張っている人と話すのはいつだって刺激的。

ふたつ下の消防士の弟。よき相談相手

高校からの大親友・りょうこ♥

今一緒にお仕事している人たちは、プライベートでも仲よし。素敵な人に囲まれてるなっていつも思います。

撮影／marco（ラッキースター／モデル）、もえと仲間たち（デジカメ）　スタイリスト／柴山美香　ヘア＆メーク／森ユキオ（NEWS）　デザイン／芋生麻子（Beeworks）　構成／五十嵐ミワ

◆この特集で使用した商品の問い合わせ先は、P.319にあります。

世界最薄*ワンセグスライド

SA001 by SANYO

すぐ取り出せる。すぐ使える。
世界最薄*ワンセグスライド。
11.9mmのスリムなパートナー。

au ハッピー？

年8月現在（株式会社メディアインタラク ィブ調べ）。※本製品は京セラ株式会社製です。モバイル・リサイクル・ネットワーク 携帯電話・PHSの
ましょう。●au お客様センター／au 電話からは157（無料） 0077-7-111（無料）（オペレータ対応 9:00～20:00） www.au.kddi.com KDDI株式会社

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

hudie.com
慧美网
vimee.net

手間をかけて、作り込んだような、
プルンとした立体感と、なめらかな艶！
どんな唇だって、一瞬で変わる事が出来ちゃうの。
これがテクニック無しの、ひと塗りだなんて！
是非、体験してみて♪
―― メイクアップアーティスト　中野明海

キレイに塗れた。
感がない！

蝴蝶网
hudie.com

荒れがちな唇でも

キレイな色つやがつくれる

プレミアムルージュ

デザイニングプレミアムルージュ、誕生。

美容液成分※がたっぷり溶けてるやわらかルージュ。
縦じわが目立つ唇でも、荒れがちな唇でも、
ぷるんとなめらかに仕上がります。

※美容液成分（カラギーナン・カミツレエキス・オリーブ抽出成分<スクワラン>）配合。（保湿剤）

キレイを引き出す具体策

AUBE couture

オーブ クチュール デザイニングプレミアムルージュ　16色 新発売 各3,200円（税込 各3,360円）

慧美网
vimeee.net

相武紗季さんも驚いた オーブ クチュールの新ルージュ。
特別サンプル（4色・チップ付き）を抽選で総計**10万名様にプレゼント！**（2010年2月4日までの総当選者数）

■ パソコンからはオーブ クチュール　ホームページよりご応募ください。
■ 携帯電話からは右記QRコードを読み取り、アクセスしてください。▶▶▶
http://m.sofina.co.jp/aubecouture/campaign/

※ご応募の際にかかる通信費などは、お客様のご負担とさせていただきます。予めご了承ください。

応募締切
毎週木曜締切・毎週抽選
最終締切／2010年2月4日（木）14:00まで

結局、女性たちはずっと、
第三の"未知なるリップ"を待ち続けていたのだ。
これは唇が一時代かけて行き着いた結論!

—美容ジャーナリスト　齋藤薫

すっごく
ベタベタ

—相武紗季

口角までキレイに塗れて、
このチップは考えつくされた道具、
って感じ。

—ネイリスト　黒崎えり子

全16色

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

影／M. Yamamoto
ザイン／渡部智宏(MOMENT)
成／武田麻衣子

ミスリンの本音でレディ道

幸せへの近道

恋も人生も、自分の気持ちひとつ。自由を手に入れたいのなら、
まずは経済的に自立すること、とミスリンは言います。
長くできる自分に合った仕事を見つけるために、こんなご時勢でも準備できることがあるとしたら？
アドバイスをうかがってきました。

hudie.com

自分の生き方の線路は自分で引く！

お金がある男性じゃないとつきあいたくないし、まして結婚なんて絶対無理！　そう豪語している人いませんか？　でも、挙げているような条件をクリアする男性が現れたとしても、経済的な条件というものは変わるかもしれないのです。彼の会社が倒産するかもしれないし、病気になって仕事を辞めることになるかもしれない。そうしたらあなたは一緒にはいられないのでしょうか。条件から始まった恋愛や結婚は、圧倒的に覚悟が足りないから、末永く続けていくのは難しいかもしれません。でも、もし自分にある程度の経済力があって、男性を選ぶ基準のプライオリティのトップに経済力を挙げなくてもいいのなら、もっと気持ちに忠実に、自由に恋愛ができて、幸せの選択肢も広がるのではないでしょうか。

経済力を得るためには、長く続けられる仕事を見つけることです。私は大好きなファッションを仕事に選びました。ですから趣味も仕事も一緒というか、ONとOFFの境目なんてよくわからなくなっています。でも、そんなふうに楽しめる仕事が選べたことは本当に幸せだと思うのです。

に頑張ることができます。一方、苦労や嫌なことこそが仕事だという考えの人もいます。でもそれは、そこに使命感や充実感があればこそ。それならつらいことも全力で乗り越えて、人生を賭けることができると思うのです。自分の能力が生かせ、長く続けられる仕事によって経済的に自立する。そうすれば、どんなときも自分を見失うことはない、と思います。

運やチャンスを引き寄せるために何をすべきか考えよ！

もしあなたがそんな仕事を見つけたいと思ったら「思い立ったが吉日」。何かアクションを起こしましょう。人生何がきっかけになるかわかりません。自分の可能性を広げるためにいつもと違う行動を起こして！　若いうちはとにかく自分に投資して、自分のために時間を使うことが必要です。最低限、学んでほしいのは、とにかく語学。地球上にいる限り、英語は最低限必要だと思います。でも、その前に、語学を習得してどんなことを伝えたいのか、それが最も大事。だって話すということは心を伝えることだから。多くの人と話して何かを分かち合いた

ても意味がない…。では感受性や好奇心を育て、ボキャブラリーを増やすのにいちばん効果的なことと言えば…。それは読書です。時間ができたら本屋へ行き、読書をたくさんしましょう。それからもうひとつ。無理をしてでもいろいろなところに出かけましょう。狭いところで行動していると視野が狭くなり、判断基準や許容範囲も狭くなります。世界中に旅行に出かけたり、知らない分野でアルバイトをしたり、人に会って、たくさんの刺激を心に染み込ませて。ホントの友達は少なくてもいいけれど、若いうちは、知り合いをたくさん増やして、さまざまな情報が入る環境をつくることが運やチャンスを引き寄せます。その中には、人生においてキーマンとなる人が必ずいるはずです。その人は無意識であっても、何か大切なきっかけを与えてくれる人かもしれない。だから、いろいろな人に興味を持って接すること。他人に興味を持たなければ、他人からも興味を持たれることはありません。

それから、食べる物は添加物の入った出来合いの物を食べるのではなく、旬のものやていねいにつくられた安全なものを腹7分！　食べすぎるとお金もかかるし太るし、いいことなし(笑)。大きな部屋も

くてもフットワーク軽く行動できる便利な場所に住みましょう。気が悪い部屋は運気が下がるから絶対避けて。部屋探しのときは五感をフル稼働して、狭くても気持ちが上がる、なんとなく気持ちがいいと感じる部屋をチョイス。そして、健康のためにも毎日ひと駅分ぐらいはガンガン歩きましょう。

大事なことは、楽しいことや恋愛に流されて、漫然と生活しないこと。恋愛や結婚は逃げ場ではないし、終着点でもありません。自分の核を持たないで人に依存して生きるということは、結果、その人に振り回される人生を生きることになるのです。愛情の元に、本当にパートナーを助け、陰で支える、という覚悟があるなら、すべてを捨てて尽くしてもよいけれど、そうでないなら、自分の仕事は結婚しても出産しても、可能な限り続けたほうがいいと私は思います。大事にできる仕事がまだ見つかっていないなら、自分という人間はどんな核を持ってこれから生きていくのか、どうすればブレない自分らしい生き方ができるのか、をテーマに、一生懸命考えながら、何か行動を起こして。こんなご時勢ではあるけれど、世の中に必要とされる何かは、あなたの中にもきっとあるはず

vimee.net

シーンと静かな雪の中で、
思いっきり温かくてやわらかいファーやニットを
着るのが大好きなミスリン。寒いのに優しくて穏やかな、
冬ならではの心地よい感覚が楽しめて、
ふんわりとリラックスできる時間です。

Vol.4

ブレない自分の生き方を見つける

蝴蝶网 hudie.com

Profile
ミスリンことNoriko Daisy Lin Maeda。「知性・品位・清潔感」をモットーに上質なライフスタイルを提案するブランド"FOXEY"のオーナーデザイナー兼社主。父は台湾人、母は日本人。最愛の父を亡くしたことをきっかけに、母や妻としてだけでなく、ひとりの女性としての生き方を大事にしようという意味で、実家のLin姓を継ぎ、旧姓のLinとミドルネームDaisyを名前に加えた。著書に20万部を突破するシリーズ『前田義子の強運に生きるワザ』『前田義子の迷わない強運哲学』『前田義子の勇気リンリン！強運生活』（すべて小学館刊）、『前田義子の美しい女性の条件』（世界文化社刊）、『前田義子の心がらくになる子育て』（講談社インターナショナル刊）ほかがある。http://www.foxey.co.jp/

yimee.net

「ミスリンのこんな話が聞きたい」など、みなさんからのお手紙をお待ちしています。
〒101-8021　東京都神田郵便局私書箱8号
小学館 AneCan編集部「ミスリン」係まで お送りください。お送りいただいたものは返却できません。いただいた内容はプライバシーを厳重に管理し、本連載以外の目的では使用しません。

♥今月の写メール
真っ白に雪化粧した木々を眺めながらスノーリゾートへ。銀世界の美しさに心を奪われ、思わず車の中からパチリ。雪深い場所を車で登っていくときの、だんだん白く静かになっていく感じは、いつもの日常からとても遠くへ来たような気がしてウキウキします。お気に入りのスノーリゾートでは、混雑知らずのプライベートゲレンデでゆっくりスキーを楽しみます。

蝴蝶网
hudie.com

コスメデコルテ×AneCan 初コラボ♥

限定ルージュを100名にプレゼント!

レディのためにつくられた
スメデコルテ マジーデコ
定リキッドルージュが
きました♥ これからの
ベントシーンにも
活躍な逸品ですよ!

にもAneCanロゴが!
もオリジナル リキッドル
ュのキャップ部分に入った限
ゴが、通常のピンクの外箱に
印されています。

慧美网
vimee.net

/ SHITOMICHI (vale.) 人物
吉澤康夫(静物)
&メーク/朝日光輝(air)
イリスト/山口真裕美
ル/押切もえ(本誌専属)
イン/前田洋子(Beeworks)
/多喜景子
の特集で使用した商品の問い合わせ先は
19にあります。

AneCanの文字入り! クリアな赤ルージュ

つるんとした滑らかなツヤ唇に仕上がると人気のリキッドルージュから、㊎レディ限定の別注カラーがお目見え! ゴールドのキャップにはAneCanの隠しロゴがイン。カラーはクリア感の高い赤で、よ〜く見ると、光が当たると七色に輝くパールが点在! これからのパーティシーンにもピッタリな、華やかな逸品です。コスメデコルテ マジー デコ フェアリー ルージュ SP001

応募のきまり

限定のリキッドルージュを100名にプレゼントします! ご希望の方は、巻末ハガキのアンケートにお答えいただき、「コスメデコルテ」欄に○を記入してご応募ください。締め切りは1月6日(水)、当日消印有効。厳正な抽選のうえ、当選者を決定。発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。なお、雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に当選できない場合がありますのでご了承ください。

蝴蝶网
hudie.com

ブラウス¥16,800(AN
ネックレス¥48,300
コシュニック)、リン
21,000(NOJESS)

目元はコレ!》

大人なデカ目に仕上がる、スモーキーなブラウン系アイパレット。ツヤとパール感も絶妙！ コスメデコルテ マジーデコ シャドウ ブリリアンス Ⅱ DC030 ¥5,775(1月16日発売)

HOW TO MAKE UP

[目元]グレイッシュなアイカラー(マジー
コ シャドウ ブリリアンス Ⅱ DC030)を
た彫り深アイに。アイホールより少し広
右上を、アイホール全体に左下をぼかし
上まぶたのキワと下まぶたの目尻1/3に
ん中の締め色をライン状に入れて。下ま
の目頭1/3に左上を、眉下のハイライト
て右下をオン。 [頬]ピンク系のチーク
ー(マジー デコ フェイスカラー PK80
頬骨に沿ってぼかして、血色アップ。 [
限定のリキッドルージュを唇全体に塗り
クリアな赤だから、取り入れやすいタイ

v慧美网
vimee.net

新亀 恭子のFashion Room

MONTHLY Vol.1 Renewal!

亀熊

大人気につき拡大リニューアル！シャープで女らしい亀さんのおしゃれセンスを、AneCanモデル・クマコが表現する、その名も〝月刊 亀熊〟始動！

亀 恭子

'78年1月29日生まれ。[illegible]からAneCanのファッションページを支え続け、[illegible]多数の[illegible]出演も[illegible]人気スタイリスト。

撮影／設楽茂男(人物)、五十嵐和博(静物) スタイリスト／亀 恭子 ヘア&メーク／[illegible]ユキオ([illegible]) モデル／熊澤枝里子(本誌専属) デザイン／手塚誠吾(Beeworks) 取材(P.38)／久加すみれ 撮影協力／西田慶子 構成／松井美雪

◆この特集で使用した商品の問い合わせ先は、P.319にあります。

Vol.1

街に出かけたくなる トレンドひとさじな 4つの冬スタイル

冬になると恋しくなる リッチなミラネーゼスタイル スパイスを効かせて ちょいとんがりLadyに♥

「こってりパープル、昔から好きな色ですが、今年はより目にとまります」コート¥39,900(アルアバイル)、カットソー¥6,825(アンタイトル)、パンツ¥10,29[illegible]・サングラス¥3,990(DURAS)、バッグ¥51,450 (kate spade new york)、靴¥[illegible]1,950(西武渋谷店 シューズメゾン〈フランコ マルティーニ〉)、グローブ¥5,145(ジオン商事〈スリーフォータイム〉)、ピアス¥44,100(AHKAH 神南本店〈ahkah blanc〉)、ネックレス¥3,380(ジューシーロック〈JUICY ROCK Original〉)

”ガーリーやカジュアル気分が盛り上がる春夏が終わると、グッと大人っぽいリッチマダムなミラネーゼスタイルが必ず恋しくなります。好きなテーストですが、自分らしく着こなすこだわりがいくつかあって。上品なスタイルをそのまま〝お育ちよいレディ〟に着たいわけじゃないんです。まず、その年のトレンド感、色やデザイン、アクセなどでハズすこと。このスタイリングで言えば、キラキラボタンのパープルノーカラーコート&パールネックレスがポイントです。このくらい深いパープルって、実は意外と重宝する色なんです。一見とっつきにくい印象がありますが、私はネイビー感覚で取り入れています。グレーやキャメルとも相性がよいので、みなさんもぜひそんな気持ちでパープルとつきあってみてください。あと、ボトムは絶対デニム合わせ！ バギンスやスカート合わせもおしゃれだと思いますが、私には似合わない気がして。どうしても老けて見えるんです(泣)。ダメージ加工や、3ウォッシュくらいのうすいデニムでこなれた雰囲気を出すのが好き。大人モードは、海外のファッショニスタをお手本にすることが多いですね。モデルさんや女優さんよりは、洋雑誌のお姉さまエディター。自分に似合うものをしっかり知っていて、それをさりげなく表現できる、そんな女性像に憧れます。“

hudie.com
慧美网 vimee.net

オフ白レース、エクリュニット…
心地よい色や素材に包まれて
自分の中の〝女のコ〟が目覚める

”数年前までは、どんなに流行っていても〝自分には似合わない〟〝着こなす自信がない〟と思い込んでいたフェミニンなレースアイテム。2、3年前からMIXコーディネートで取り入れるようになり、去年くらいからより上手につきあえるようになりました。レースアイテムのバリエが豊富になったのもひとつの理由ですが、自分の中に新しい発想が目覚めたことが大きいのかも。それは、レースの世界観を守りつつコーディネートするということ。2、3年前は、レザーものやモノトーン配色で辛口に転ばせたり、小物といえばスタッズやガンメタなどのハードアイテムを合わせたり、辛く、辛く、と一生懸命だったんですね。でもそれって、レースのもともともっている魅力をネガティブにとらえすぎていたんです。あからさまに辛口に仕上げなくても、もっと自分らしく着こなせる手段があるんじゃないかって。上品な色味、エッジはあるけど女のコらしい小物、きゃしゃなアクセサリー…今はレースのフェミニンな世界観を守りつつ、甘すぎず仕上げてくれるキーワードを見つけながら、自然体で楽しんでいます。あと、気をつけたいことは異素材感。写真のスタイリングで言えば、インナーをニットではなくカットソーに、アウターはファーやウールではなくレザーに。ほっこり系[illegible]素材を投入すれば、[illegible]表情が出て、より自分らし[illegible]な[illegible]って思います。“

「最近、フェミニンな装いも自分らしいと感じるように」ジャケット¥37,800（INTERSCAPE FREE'S SHOP〈FREE'S PHRASE〉）、カットソー¥6,825（ジュライスター〈DreAng〉）、スカート¥25,200（CROON A SONG〈ジュヌヴィエーヴ〉）、チュチュ¥6,825（DURAS ambient）、バッグ¥16,800（ジュエルチェンジズ 渋谷店〈FRANCHI〉）、靴／参考商品（インター ショシュール〈ローガン〉）、ストール¥16,800（クルーン ア ソング 渋谷PARCO PART I 店〈ジュヌヴィエーヴ〉）、ピアス¥59,850（AHKAH 神南本店〈AHKAH〉）、ネックレス¥48,300（スタージュエリー新宿高島屋店〈STAR JEWELRY〉）、時計¥1,680,000（ペダ アンド カンパニー ジャパン〈ペダ＆カンパニー〉）、リング¥130,200（エフ・ディ・シィ・プロダクツ〈ルジアダ〉）

蝴蝶网
hudie.com
mee.net

きちんとしすぎず、
ふざけすぎず…
〝ちょい悪な優等生〟
そんな女のコがイメージ

"亀スタイリング=ジャケット。AneCanの誌面ではそういうイメージがあるかもしれませんね。でも実は、プライベートでジャケットを着ることって意外と少なかったんです、ここ最近までは。今年に入って3枚買い足したほど、今ではすっかりハマっていますが。定番のテーラードより、ひとクセあるものがツボ。ロング、ダブル仕立て、ストライプetc…。どこかハンサムなにおいが感じられるデザインが個人的には好きですね。

合わせるアイテムで女らしさやヌケ感を出し、メンズライクになりすぎないようにする。このさじ加減が重要で、私の中では〝ハンサム≠メンズライク〟なんです。ハンサムの私流定義は、端正な女らしさ。女らしさがなくなると、メンズっぽくなってしまう気がします。このコーディネートでは、優等生っぽくなりがちなジャケットを〝ちょい悪〟〝おふざけ〟といったキーワードでくずしたのがポイント。絵描きさんみたいなベレー帽、ガリ勉風のメガネ、レトロなスカーフ使い。単品で見ると、どれも真面目なアイテムですよね？ それが一緒に盛ることで、一転、ちょっとふざけた、どこか遊んだ表情が出る。この遊び心が堪能できるのって、やっぱりジャケットがとても堅実なアイテムだからだと思うんです。コーディネートの想像を無限にかきたてられる、そんな刺激をくれるのが、私にとってはジャケットなんですよね。"

「新鮮なベーシック、理想のバランスが完成しました♥」ジャケット¥34,600(ユニバーサルランゲージ渋谷店)、ニット¥11,550(PLS+T)、スカート¥26,250(ジュエルチェンジズ 渋谷店)、バッグ¥129,150(フェンディ ジャパン)、帽子¥7,980(アナトリエ神南店〈アナトリエ〉)、スカーフ¥26,250(PLS+T〈Jane Carr〉)、タイツ¥840(福助〈リディ〉)メガネ¥4,200(DURAS ambient)、時計¥798,750・ストラップ[別売り]¥44,625(ベダ アンド カンパニー ジャパン〈ベダ&カンパニー〉)、リング¥12,600(ヴァンドームヤマダ〈DKNY〉)

AneCan × ESPRIQUE PRECIOUS 美人開花プロジェクト

亀活レポート

ショッピングツアーにアドバイザーとして参加してきました♥

大人気のコーセー〝エスプリーク プレシャス〟のイベントに亀さんが参加。おなじみのリッチミー ニューヨーク、スタニングルアー、アプワイザー・リッシェ、ルア コンシャスに㊎レディたちと一緒に回りました♪

お披露目&トークショーも

みんなの買ったものを紹介しつつ、小物ワザなど私からもアドバイスをさせていただきました♥

みんなの今日の目的は？

亀'S㊓アドバイスをレポート！

ワンピースで悩む㊎レディには…

「いつもと違う雰囲気の服を買うときは、着慣れた色で素材や形を変えると抵抗なく着られて、後悔もしません！」

オフィススカートを探している㊎レディには…

「無難になりがちな通勤スタイルも、レースやスパンコールなど今年流行の素材を取り入れると一気に華やかに♪」

本日の亀スタイルをCHECK！

レオパード柄のスパンコールスカートが主役♥

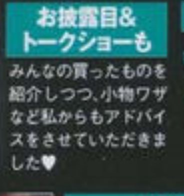
お気に入りのスカートが目立つようにほかのアイテムは引き算してシンプルな色に。

おしゃれ感度の高いみんなにたくさん刺激されました！

に

…さんがデザインした…
…ュエリー…
…宿伊勢丹で限定発売

…さんがついにジュエリーをデザインしました！ 日常的にさりげなくつけられて、…っかり華やかさもアピールできる、亀さ…らしい女らしさあふれるデザインです ● 12/9(水)~12/25(金)の17日間、伊勢…新宿店本館B2のイセタン ガールプ…モーションスペースにて販売。



慧美网 vimee.net
蝴蝶 hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

完全休日モードの日は難しいことは考えずに単純にリラックス感を重視

”休日モードのスイッチを入れたら、辛口モードとか上品モードとか難しいことは関係ナシ！ 少し、お仕事としてのファッションを忘れられるような、のんびりとした気分を増加させる着こなしをドンズバで楽しみます。チェックシャツ、ショートダウン、ざっくりニットカーデなどのわかりやすい休日アイテムをラフに着る。そんな、張りきりすぎない、ゆるめ、のこだわりが、数年前から冬の定番となっています。中でも、写真のコーディネートでも使用したチェックシャツ、スノーボードをたしなむ私的には、欠かせないアイテムなんですね。思い起こせば高校生くらいに流行ったネルシャツ、アメカジ…。そのころの気分を彷彿とさせるキーワードですが、今の年齢で同じように若々しく着こなすのはNG。だらしなく見えないように、その1点だけ死守するようにしています。スノーボードに行くときはムートンブーツを合わせますが、写真のように街仕様のときは、靴やバッグなどの小物で手を抜かないように。さりげなくハイブランドを効かせるのは、簡単かつ有効な技ですよね。そのように幅広く着こなせるチェックシャツワンピ、最近2枚買い足しました。Holidayの白×黒、Cherではパープル×黒、どちらもブロックチェックです。ショーパンやミニスカなどのチラッと見えるミニボトムや、ムートンやファーなどのベスト。上も下もレイヤードするのが今年の気分です。“

…ツワンピース…（…）、パンツ￥10,290（…）、…ュヌヴィエーヴ ジェイ イー〉〉、バッグ￥292,950（ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター）、靴￥108,150（西武渋谷店 シューズメゾン〈マーク BY マーク ジェイコブス〉）、タイツ￥840（福助〈リディ〉）、リング…￥25,200・…￥35,700・Ⓣ￥36,750（SMOOCH〈jupiter GOLD LABEL〉）

慧美网
vimee.net

絶賛発売中♥
美人スタイリスト「亀 恭子」の本。
すでに2回増刷！
ファッションからビューティ、ライフスタイルなど、亀…さんのすべてがわかる1冊！一家に1冊、これであなたも亀マニア♥ ￥1,470

BはIPX5/7/8等級の防水性能、N-03BはIPX5/7等級の防水性能。ご使用の際はリアカバーやキャップ（外部接続端子カバー）が
るかご確認ください。防水性能を維持する為、2年に1回部品の交換が必要となります（有料）。F-02Bにおいて、IPX8等級とは水深
ところに約30分間放置後にも、携帯電話としての機能を有することです。防水性能について、ドコモのホームページをご覧ください。
t.®」は、株式会社グラムの登録商標です。＊「スイングスライド」は、パナソニック株式会社の登録商標です。
の内容は2009年11月13日現在のものです。
マナーもいっしょに携帯しましょう。

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

ぴったりの1台を見つけて、あなたもバージョンアップ！

ケータイの使い方やライフスタイルから
あなたにおすすめの新機種を診断

ドコモケータイナビ　検索

お問い合わせ：ドコモの携帯電話からは局番なしの15
一般電話等からは 0120-800-000
◎番号をよくお確かめのうえ、おかけください。
尚、一部のIP電話からは接続できない場合があります。

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

蝴蝶网
hudie.com

“はじめまして♥
ぽてこです。
高垣家の愛犬さくらの
愛娘として2009年7月に
生まれました。みなさん、
2010年もワンダフルな
一年にしましょ♪”

撮影／渡辺達生

スタイリスト／川村
ヘア＆メーク／柴田洋一郎（P-co
モデル／ぽてこ、さく
高垣麗子（本誌専
デザイン／藤原いずみ（Beewor
構成／岩附

特別綴じ込み付録

柴犬ぽてこ♥ 2010カレンダー

**麗ちゃんの愛犬さくらに娘が誕生！
その名は「ぽてこ」♥ ついにAneCanデビューです**

vimee.net

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

“一瞬も視線をそらせないその目、その動き、その表情。
いつもいちばん近くにいてくれる、愛すべき存在”

January

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

February

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

March

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

April

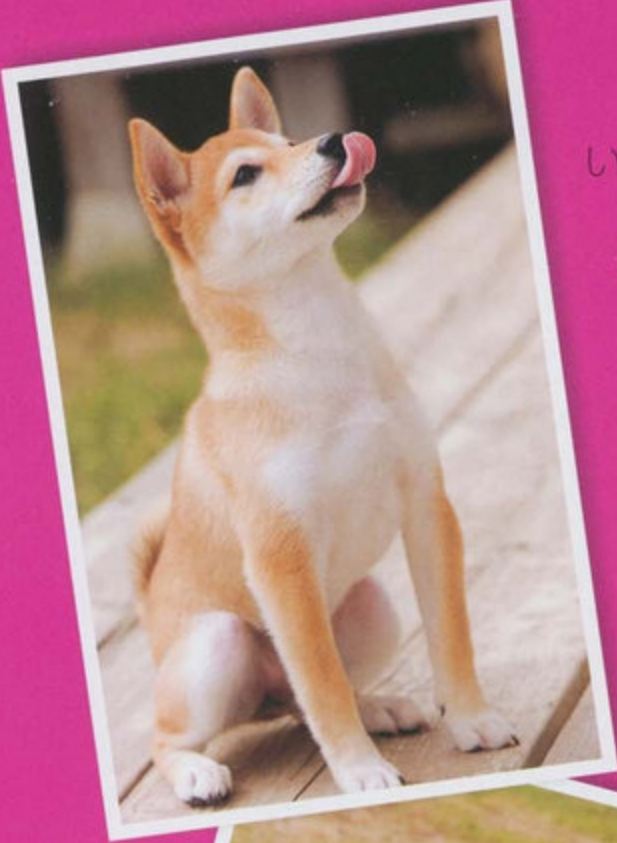
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

May

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

June

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



“玄関の扉を開けると
いつだって無邪気に迎えてくれる
ふたりがいるから、
どんな日だって頑張れるんだ”

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

“キミに出会ってから
私の人生が彩りに満ちてきた。
出会ってくれて
心からありがとね”

慧美网 vimee.net

蝴蝶网 hudie.com

July

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

August

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

September

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

October

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

November

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

December

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

慧美网
vimee.net

“キミと一緒にいると、
喜びは倍になって悲しみは半分になる。
誰よりも心強い味方だから”

蝴蝶网
hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

さくら&ぽてこの成長photo日記

2007年4月
初めて撮影現場へ同行！

2007年4月
さくら、高垣家の一員となる

Reiko's Voice
この日は偶然AneCanの撮影が早く終わり、自宅でインターネットをしているときに白い豆柴の女のコが生まれたという情報を発見！ 迷うことなく、そのままブリーダーのいる静岡へと直行しました。いろんな偶然が重なって出会えたのも縁だな〜と思います♥

2007年7月
初めての遠出 北海道へGO〜

Reiko's Voice
初旅行で初飛行機と、さくらにとっても大冒険！
上の写真はラベンダー畑でおすまし顔をしてますが(笑)、北海道の大自然の中を元気に走り回っていました

2007年11月
巨匠・渡辺達生氏の初撮影！

Reiko's Voice
2008年1月号のカレンダー撮影の合間に達生さんが偶然撮ってくださった写真です。さくらのいろいろな感情が写し出されているステキな一枚で、ものすご〜くお気に入り！

今では凛々しい顔のさくらも、初めはコロコロしてました！

2009年7月
ポテコ誕生♥

180gという手のひらサイズ

さくらママ、初めての授乳

2009年8月
初めて目が開きました！

Reiko's Voice
生まれて約10日目、そろそろ目が開くかな〜と注意深く観察してたのですが、ある日薄目でこっちを見ていたんです(笑)。「初めまして〜」とあいさつしました

離乳食も始めて、日に日にママ似フェースに！

2009年9月
柴犬らしい顔(笑)になってきた♪

改めまして2010年も親子三代よろしくお願い致します♥

ぽてこ
誕生日：2009年7月27日
体　重：約3kg
性　格：騒がしくて大胆です…
特　技：お座りとハイタッチ♪

目下、すくすく成長中！

さくら
誕生日：2007年2月15日
体　重：約7.5kg
性　格：大人しく常に控えめ
特　技：暴れるぽてこをなだめる(笑)

←ブラウス¥13,650(bonica.／Covergirl)

慧美网
yimee.net

蝴蝶网
budie.com

AneCan.TV★

http://AneCan.TV

モバイルはこちら!

参加するとますます楽しい❤

エルメスのイベントや、AneCan.TVの企画会『〝魅せ〟アイテム』企画、読者ブロガーなど参加するとAneCan.TVがさらに楽しくなるコンテンツが盛りだくさん! 参加型コンテンツは、これからさらに充実予定です。お気軽にご参加ください

エルメス×AneCan イベント開催! 動画を公開☆

エルメスとAneCanのスペシャルイベントを開催♪ もえちゃん&エビちゃんとスタイリスト亀さんのトークショーなど、AneCanファンなら必見のイベントの様子を、ダイジェストでお届けします。12月上旬に公開予定。お楽しみに! ※写真はイメージです。

『姉レディの〝魅せ〟アイテム』

あなたのLOVEアイテムを全世界に自慢しちゃおう!

AneCan本誌でエビちゃんが着ていたあのアイテム、私も買っちゃった♪という買い物報告や、お気に入りのアイテムを集めたコスメポーチ自慢など、あなたのおしゃれセンスを披露しよう! 投稿すると、写真&コメントに加え、あなたのブログのURLも掲載します。ぜひ投稿を!

蛯原友里BOX

『愛してる❤』が発売♪ AneCan.TVから今すぐGET!

遂にエビちゃんの初のDVD&写真集が発売になりました! 初回限定版は、毎年大好評の「エビちゃんカレンダー」の2010年版が付いてきます。売り切れが予想されますので、お早めにAneCan.TVからご購入くださいね～。

亀 恭子×入江未悠

『今月のKAMEの気持ちIRIEの気持ち』

本誌のコーデを解説♪

人気スタイリストのふたりが、本誌に登場したコーディネートを詳しく解説。今月のオススメアイテムや、コーディネートや着こなしのアドバイス、本誌未公開のコーデも見られます!

今月の本誌コーディネート「コレ見たかった!」

『AneCan ファッションFocus』

本誌に掲載されているあのバッグ、正面は見えてないけど超気になる～!ってこと、ありませんか? ファッション Focusでは、バッグやシューズなど、本誌ではチラ見せだったアイテムにクローズアップ!

AniメンEXプレス

Aniメンのリアルな日常をBlogでお届け!

AneCan.TVのイチオシが一目瞭然

AneCan.TVの楽しみ方

どこよりも早いエビちゃん最新情報が満載

YURISM online

Movie&Photo Gallery 公開

人気モデルのプロフィールを動画で!

AneCan.TV★スタッフの今月のイチオシ★

読者ブロガーの皆さまにお集まり頂き、「企画会議」を開催しました♪ 普段から本誌とサイトを熟読している皆さまなので、厳しい&するどい意見がビシバシ☆ ものすごく参考になりました。定期開催も検討中なので、ぜひご参加を! Aniメン人気投票を今年も実施。ご協力ください♪

PRESENT!

最新コスメ・注目アイテムが当たる♪

コスメや最新グッズなどが当たるプレゼント企画を、毎月7日と21日の月2回実施しています。応募の初回に読者ブロガー&メルマガ登録をするだけで、応募権利をゲットできます。読者ブロガーに登録すると、イベントご招待などの特典が満載。ぜひご登録を♪

蝴蝶网
hudie.com

その美しさ、宝石級。「透明発光パール」のクリアな輝き。

目指したのは、にごりなく透きとおる宝石の透明感。「透明発光パール」。
それは、"輝きのコフレドール"が実現した特別な光。きらめきのヴェールをのせた目もとは、
瞬きするたび光り華やぐまなざしに。うるおいのツヤに包まれた唇は、
優しく輝くやわらかな表情に。新しい輝きがかなえる大人の可愛らしさをあなたへ。

コフレドール　ジュエルシャスアイズ 5種　アクアルージュ 12色　［新発売］

＊透明発光パール：合成金雲母・酸化チタン・酸化スズ

Makeup data：ジュエルシャスアイズ 04 アンバーベージュ　アクアルージュ PK-247

COFFRET D'OR

Kanebo

vimee.net

蝴蝶网
hudie.com
vimee.net

蝴蝶网
hudie.com
小学館
本日発売!
待たせしました!
エビちゃん初写真集+初DVD
老原友里BOX「愛してる♥」
慧美网
vimee.net
カレンダー
初回限定版のみ
DVD
写真集
原友里BOX「愛してる♥」全国の書店で好評発売中!
●インターネットでの購入はこちら
http://AneCan.TV
●ケータイでの購入はこちら
http://shop.pal-shop.jp/pal-shop/i/SVM
QRコード対応
ケータイはこちら>>
価格：本体2,940円(税込)
ISBN：978-4-09-941552-5／写真集：A4変判・144ページ／DVD：43分

新フィット構造の「iBra」で魅力的なシルエットをGET!

ウイングから、極小ビーズが入った新開発の"iパッド"(取り外しOK)で、魅力的なシルエットをつくる「iBra(アイブラ)」(全6色／各¥3,990〜)が新登場しました。バストのボリュームに合わせてビーズが動き、なじんで、ぴったりフィット。丸みのあるキレイなバストをつくります。ウイングの新しいつけ心地を実現した「iBra」で、誰よりもきれいな美ラインを手に入れて。㈱ワコール お客様センター ☎0120・307・056

高級感たっぷり! UNIQLO プレミアムダウンコレクション

UNIQLOから、プレミアムダウンを使用した毎年恒例のダウンコレクションが今年も登場。取り外し可能なフードとファーでさまざまな表情が楽しめ、女性らしくすっきりしたシルエットはスタイリッシュな印象を与えます。表面には程良い光沢感があり、高級感たっぷり。ふんわりとした上質な着心地はそのままに、ベーシックなタイプから通勤にも活躍するロングコート、ベストなどラインナップも豊富です。㈱UNIQLO ☎0120・090・296

LOUNIE なんばウォーク店OPEN!

キレイ・知的・カッコイイ。自分らしさを知っている女性に向けて、上質で洗練されたスタイルを提案するルーニィの、なんばウォーク店が待望のオープン。このオープンを記念して、メンバーズカードに新規登録すると、初回から割引になるという特典を用意しました。この機会にぜひ足を運んでみて。自分らしいとっておきのスタイルで、洗練された上級をアピールしちゃいましょ。㈱ルーニィ なんばウォーク店 ☎06・6213・1533

hudie.com

おしゃれレディ必見! H&M SHINJUKUオープン

待望のH&M SHINJUKUがオープンしました。広々とした店内は、4フロアで構成され、レディス、メンズ、アクセサリーも展開。また、横浜ランドマークプラザ店、ららぽーと新三郷店に続いて164cmまでのサイズで展開しているキッズ・ヤングアイテムも販売する、東京で初のフルコンセプトが勢揃いする店舗になります。H&Mでは初のランジェリーコラボSonia Rykiel pour H&Mも発売したばかり。こちらもお見逃しなく。㈱H&M カスタマーサービス ☎03・5456・7070 http://www.hm.com/jp

アルマーニから素敵なクリスマスキャンペーン

エンポリオ アルマーニ アンダーウエアでは、2009年12月25日(金)まで、各有名百貨店の肌着売場にてクリスマスキャンペーンを実施中です。下着は¥5,000以上、靴下は3点以上お買い上げの方に、オリジナルハンドタオルをプレゼント。数に限りがあるのでお早めに。さらに、メンズ・ウイメンズのクリスマス限定商品もあり、アンダーウエアのペアルックを楽しむのもおすすめ。ぜひ彼とお店へ足を運んでみて。㈱ジョルジオ アルマーニ ジャパン ☎03・6274・7070

大人気のナッパ.アイレ 待望の新作が登場!

ロエベならではの高品質レザーの特性を生かした、しなやかで軽い、ロエベのアイコンバッグ「ナッパ.アイレ」に、2010年春夏の新作「グリッター ナッパ.アイレ ミストラル」(全3色 ※写真のほかにトープ(ベージュ)あり／各¥163,800)が、クリスマスに向けて一足早く登場しました。粒子の細かいラメを透明コーティングした、つややかなパテント素材と煌めくグリッターの組み合わせが大人の女性の心をくすぐります。㈱ロエベカスタマーインフォメーションサービス ☎03・5775・6011

クリスマスまでに恋人を! 「クリコイ.com」開催

Tourism Queensland

auショッピングモールでは、2009年12月25日(金)まで、「クリスマスまでに恋人を作る!」をテーマにした企画プロジェクト「クリコイ.com」を開催中。「クリスマスまでに恋人を作ったほうがいい理由」や「失敗しがちな行動パターン」など、気になる恋愛指南コンテンツが満載です。auショッピングモールの会員(登録無料)になると、ハートアイランド遊覧付きオーストラリア旅行など、豪華賞品が当たるプレゼントキャンペーンも要チェック。クリコイで検索を。㈱au お客様センター ☎0077・7・111

松屋銀座で特別なジュエリーをクリスマスアクセサリーズ2009開催!

松屋銀座1Fアクセサリー売場が、期間限定ブランドを20ブランド加えて、2009年12月25日(金)までの期間限定で銀座エリア最大級のアクセサリー売場に。華やかなシーズンを盛り上げてくれるような松屋銀座限定商品やデザイナーによるパーソナルオーダーなど、見逃せないアイテムが満載です。ラッキーモチーフなど遊び心あふれるデザインやエレガントな華やぎアイテムがクリスマスシーンをいっそう盛り上げてくれるはず。㈱松屋銀座1Fアクセサリー ☎03・3567・1211(大代表)

◎上記の価格には消費税が含まれています。

「靴」に出会う。

**足を通した瞬間に、日常が
ドラマチックに姿を変える――
ルイ・ヴィトンの新名品を
クローズアップします！**

ノー ダウト・ライン”オープントゥ・パンプス。[8] ¥82,950（ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター）

LOUIS VUITTON *Shoes*

hudie.com
慧美网 vimee.net

私を叶える

ふとした所作さえもぱっと輝く！一日の自信をもたらす一流の靴を日常に

バッグでも愛着が深いモノグラム・ヴェルニは、足もとでもモードな存在感を放って。甲に描くストラップのコンシャス美が、上質な女性らしさに磨きをかけてくれます。靴〈ノーグウト・ライン〉サンダル。[8]￥85,050・レザードレス￥322,350・サングラス￥54,600・ネックレス￥1,123,500・ブレスレット￥441,000・リング[中指]￥262,500・[薬指]￥845,250（ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター）

蝴蝶网
hudie.com

デイリーをアップグレードする「靴＝ルイ・ヴィトン」の新たな法則

近ごろ最愛の「ルイ・ヴィトン」は、
靴LOVE♥な㊙レディたちの心さえも
独占しつつあります。その理由は、
今の「欲しい」を叶えるシルエット美と、
一瞬で恋をしてしまう極上のフィット力。
歴史ある最高峰の技術と、トップモードが奏でる
夢の「靴」…。それは、昨日までの自分に
新たな美をもたらす、夢の名品なのです。

履いた瞬間に恋をする、ルイ・ヴィトン靴(Shoes)の4つの魔法

'98年の初コレクション以来、「名品」たる所以を着実に育んできたシューズ・コレクション。モードを的確に取り入れた揺るぎない美シルエットには、伝統のクラフツマンシップを愛する名門の技が秘められているのです！

慧美网
vimee.net

Shape
精徴な木型から生まれる形

靴づくりでのこだわりを第一に象徴するのが、シルエット美の核となる「ラスト(木型)」。全方位での美しさとともに、足を確実に、優しくとらえる理想のフィット力を実現します。

Sole
隙のない靴底(ソール)のフィニッシュ

まず驚かされるのは、そのソール部分の美しさ！ ていねいに張り合わされ、磨きあげられたアウトソールは、一分の隙もなく靴本体への芸術的な曲線を描きます。

Heel
ヒールに光るモードの美技

たとえばモノグラム・ヴェルニのパンプスならば、ヒールにいたるまでモチーフを表現。高度な技術により、理想的な安定感と耐久性、そして旬を備えたヒールが完成します。

Made in Italy
イタリアという選択

バッグ同様、完璧なクラフツマンシップを求めれば、やはりMade in Italyという結論に。靴づくりの高度な技術と一流の職人を育む、歴史あるイタリアで製作されます。

蝴蝶网
hudie.com

ルイ・ヴィトンの靴から始まる アップデートなもえの日常

昇るもフティックを賑わせている、心躍る新作シューズたち。ひと足お先に、もえがスタイルアップな毎日を手に入れてしまいました。

いつもの通勤ルートさえ浮き立つ。
今日の自分を、好きになる瞬間

HOTEL NEW GRAND

feel like Working

×美技パンプス

慧美网
vimee.net

駅のホームで、暗躍の……街で……
歩く姿に凛とした「華」……
漆黒のプレーンなパテントパンプス。
心地よく響く……音が、
スタイルアップの始まりを告げるサイン。

デビューの1足目には、パテント素材のパンプスをエントリーしたい！ 足もとにコンシャスな美を描く繊細なシルエットが、歩きやすさも優雅にバックアップします。靴／オーリアリー・ライン"パンプス、[7.5]￥68,250・バッグ／エピ・ライン"ポシェット・イエナ、[19・31.5・5]￥144,900・コート￥322,350・ワンピース￥152,250・ベルト￥47,250・ブレスレット￥477,750・時計￥441,000・リング￥152,250（ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター）

Moe meets shoes by Louis Vuitton

24時を過ぎたシンデレラは、ルイ・ヴィトンの靴で運命と出会う

feel like *Dressing*

大切な人との大切な時間を彩るのは、
足もとをまぶしく照らすサテンパンプス。
甲に咲き乱れた一輪の花…その極上の存在感が、
私自身をプレシャスに演出してくれる。

階段を駆け上がる姿、目を奪われるのはそのパンプス。コサージュやチュールが大胆かつ繊細に施された花のモチーフが、その先に待つ楽しみを予感させます。靴／グラマライズ ミー・ライン"オープントゥ・パンプス。[9] ¥105,000・ジャケット¥287,700・スカート¥237,300・サングラス¥73,500・リング¥525,000（ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター）

蝴蝶网 hudie.com
vimee.net

ヒールがなくても、エレガントになる
ダミエ・アズールの魔法をかけて

feel like *Relaxing*

×羨望フラット

「ルイ・ヴィトンのフラットシューズ」という選択肢が、
よく晴れた休日を一瞬にしてドレスアップ。
たくさん歩きたくなる。立ち止まるのさえ、楽しい。
幸せを運ぶ、私のためのカジュアル・ラグジュアリー！

計算しつくされたカーブ＆ギャザーで極上のフィッティングを実現したバレエシューズ。"ルイ・ヴィトン"を手に入れて余りあるプライスもまた、ひとつの魅力。靴／ラブリー・ライン"フラットバレリーナ"¥66,150・バッグ／ダミエ・ライン"ガリエラPM"¥143,850・シャツドレス¥135,450・スカーフ¥38,850・ピアス¥337,050・ネックレス¥178,500・時計¥900,900（ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター）、レギンス／私物

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

feel like

Enjoying × 洗練リゾー

太陽が待ちどおしい季節にこそ手に入れたい、
素足を包みこむウエッジソールのサンダル。
足を通した瞬間、身も心も解放感に包まれて…
生まれたての自分に戻る、至福のひととき。

明日の私をもっと素敵にする旅へ。荷物は、この靴だけで充分…!

Louis Vuitton

エンブロイダリー(刺繍)のモノグラムや
パテントレザーのトリミングなど、「
人かわいい」ディテールが凝縮された
エッジソール。ひと足お先に、夏を感
て。靴/シンク オブ ユー・ライン"ウ
ッジサンダル。[7.5] ¥66,150・ビーチ
レス¥110,250・ショートパンツ¥88,20
・インナーに合わせたスイムウエア¥7
400・ピアス¥44,100・ブレスレット¥8
900・リング¥39,900・サングラス¥76,
50(ルイ・ヴィトン カスタマーサービ
センター)

慧美网 vimee.net 蝴蝶网 hudie.com

もっと輝く！魔法のシューズたちを Catch up!

蝴蝶网 hudie.com

Dressing

「特別な存在」を約束する
繊細ディテールに酔いしれて

淑女コサージュ

上質な光沢のサテン素材に、繊細でフェミニンなローズ・モチーフがさらなる華やかさと遊び心をプラスします。どんなスタイルも華麗にドレスアップ。グラマライズ ミー・ライン®オープントゥ・パンプス。[9]㊧¥105,000・㊨¥99,750（ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター）

コサージュのレース部分に潜むモノグラム・モチーフ♥

Working

美と機能性を兼ね備えた
働く㊙レディの味方

美技パンプス

週5日一緒に過ごす靴だからこそ、至高のフォルムと歩きやすさを叶えた、プレーンシューズの真骨頂を選んで。インソールとの対比も美しい。㊧オー リアリー・ライン®パンプス。[7.5]¥68,250・㊨キス ミー・ライン®サンダル。[9.5]¥81,900（ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター）

かかと部分のパドロック（南京錠）で後ろ姿も鮮烈

シャープな直線でありながら、絶対的安定を誇るハイヒール

慧美网 vimee.net

Enjoying

やかなOFFのリズムに
グジュアリーを刻む

洗練リゾート

インソールにモノグラム・モチーフが施されたフラット・トングやフェミニンなウエッジサンダルは、歩きやすさはもちろん、手に入れやすいプライスなのも魅力。㊧ウェービー・ライン®フラット・トング。¥45,150・㊨上㊨下シンク オブ ユー・ライン®ウェッジサンダル。[7.5]¥66,150（ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター）

颯爽と歩くときでも
凛とした高級感をまとって

羨望フラット

Relaxing

フィッティングの妙が最も感じられるアイテム。㊧クッション性のあるインソールで、長時間歩いても快適。ラブリー・ライン®フラットバレリーナ。¥66,150・㊨しなやかなラバーソールを採用。オックスフォード・ライン®フラットバレリーナ。¥61,950（ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター）

ますます目がはなせない!

ルイ・ヴィトン〝靴〟がスペシャルである理由

Shoes

©Louis Vuitton/Stéphane Muratet A

Exclusive1 Venice

一流の職人たちが集う 靴の故郷、ヴェニス

甲部分の縫製、靴型を使った組み立て、履き心地を左右する中底、ヒールの接着…一足ができるまでに、約150〜250もの工程を要するルイ・ヴィトンの靴。その多くは、現在でもなお熟練した職人の手によって行われています。デザインやプランニングから製造までの作業を統括しているのは、イタリアの小さな町、フィエッソ・ダルティコにあるアトリエ。伝統的なものづくりに絶対的信頼と技術のあるイタリアでも、特に製靴業の発祥の地として知られる由緒正しき「靴の町」で、この地特有の伝統技術を継承した職人たちが、私たちのために極上の一足をつくりあげています。2009年9月に大々的な改修を行ったこのアトリエに集まるこの技術こそ、ルイ・ヴィトンの靴を特別にする最たる所以なのです。

A 機能性とファッション性を高く兼ね備えるルイ・ヴィトンの靴にとって、デザインの決定は最重要事項。B マーク・ジェイコブスのイメージをもとに、デザインチームがスケッチを作成。C・D レザーの縫い付け作業。完全な左右対称を目ざしながら、一足ずつ几帳面に仕上げられていく。E 幾層にも重ねられた皮革による靴底を接合する作業。ルイ・ヴィトン シューズの信頼すべきハイクオリティを示すひとつの特徴。F「フィエッソ・ダルティコ」にあるアトリエの外観。シューズボックスをイメージした建物。

B ©Louis Vuitton/Stéphane Muratet

C ©Louis Vuitton/Stéphane Muratet

E ©Louis Vuitton/Stéphane Muratet

D ©Louis Vuitton/Stéphane Muratet

F ©Louis Vuitton/Stéphane Muratet

Exclusive2 Asian fitting

アジア女性の足に合わせた 夢のフィット力

メゾン・シューズは見た目が素敵でも、ガラスの靴を無理やり履いたような激痛に襲われる…甲高・幅広な日本人の悲しい運命。でも、ルイ・ヴィトンの靴に足を通したとき、あなたは気づくはず。アジア人の足型に合わせた「アジアンフィッティング」を採用、美しさはそのままに、履きやすさと歩きやすさが手に入るのです。

↑甲高の日本人にもフィットし、さらにほっそりと見せてくれる。フィール フリー・ライン ウエッジ・クロスサンダル。[10] ¥96,600（ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター）

→モノグラム・フラワーのモチーフが、幾何学模様のように咲き乱れる! ラッキー ユー・ライン"サンダル。[9] ¥89,250（ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター）

Exclusive3 Luxury details

自然と心が弾む リュクスなディテール美

ルイ・ヴィトンのコレクションの発想から生まれる靴は、見ているだけでうっとりする繊細で緻密なものばかり。これはデザインだけにとどまらず、ゴールドレザーやサテンなど高級素材を使用したインソール、ヒールの曲線にまで施されたパテントレザーなど、細かい部分にまで神経が行き届いていま

撮影／marco（モデル）、吉澤康夫（静物）　スタイリスト／柴山美香　ヘアメーク／森 ユキオ（NEWS）　モデル／押切もえ（本誌専属）　デザイン／苅部
（Beeworks）　撮影協力／ホテルニューグランド、氷川丸　構成／岩谷知美、
十嵐ミワ　◆文中[　]内の数字の単位はcm。靴の[ヒールの高さ]を表しま

vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

HITACHI
Inspire the Next

風で巻くから髪にやさしい。

高熱のヘアーアイロンは、髪のダメージが心配でした。
温風とマイナスイオンで巻く"風まきアイロン"なら、
熱の集中を防ぎ、髪にやさしく使えます。
さらに、温風で温めて使う"ふわまきカーラー"付き。
1台で巻き髪がいろいろ楽しめる、FuwaMakiの誕生です。

FuwaMaki
ふわまき

風 + マイナスイオンで、髪にやさしい
風まきアイロン 25

約100℃の温風を当てながら巻くので、熱が髪の一部分だけに集中しません。さらに、4つの吹き出し口から、マイナスイオンがたっぷり髪へ。予熱の必要もなく、髪にやさしく20〜30秒で、ふわり空気感のある仕上がりに。巻く時間を変えれば、カールの大小も楽しめます。

アイロンの温風で温める新発想!
ふわまきカーラー 35 40

アイロンにかぶせて約30秒で適温に。素早く均一に温まり、熱が長持ちして、しっかりとくせづけできます。最初の1本を巻く間に、次のカーラーをセットできます。外側は、巻きやすい面ファスナー仕様です。

アイロン・カーラー・ブローの1台3役。
ふわまきカーラー 2サイズ、各2個付き

マイナスイオンカールスタイラー
DR-N6010
17,850円 (税抜17,000円)

巻き髪アレンジは、この1台で。
ふわまきカーラー 1サイズ×2個付き

マイナスイオンカールスタイラー
DR-N6000
14,700円 (税抜14,000円)

慧美网
vimee.net

用の際は、必ず「取り扱い説明書」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。 ●ご購入の際は、必ず「保証書」の記載事項をご確認のうえ、大切に保存してください。 ●商品の価格には、配送・使用済み商品の引き取り等の費用は含まれておりません。

日立の家電品ホームページ kadenfan.hitachi.co.jp　株式会社 日立製作所　九州日立マクセル株式会社

お客様相談センター／日立家電品のお買物・お取り扱いについてのご相談を承る窓口 0120-3121-11 受付時間9:00〜17:30(月〜土)、9:00〜17:00(日・祝日)／携帯電話、PHSからもご利用できます。(年末年始は休ませていただきます。)

蝴蝶网
hudie.com

Close UP! UNIQLO

麗ちゃんが、大好きなパリへ行ってきました♥
テーマは「もしも麗ちゃんがパリに住んでいたら…」。フローリストの
インターンとして働きながら大学へ通う留学生を演じます!

Parisの高垣麗子も毎日HAPPY♥

Oggi AneCan CC PS
Feat.
UNIQLO
パリ オペラ店
OPEN記念企画

Félicitations!
おめでとう!

"オペラ座近くにできた
UNIQLOのパーティに
お花をお届け♥
この後は
楽しんじゃいます♪"

Mercredi [水曜日]

「お届けついでにパーティも楽しんでらっしゃい!」
ダムのお言葉に甘えて本日はちょっぴりおめか
シミヤならではの上質感&深いブルーの発色が
クルーネックワンピは、さすがパリでも感動の
UNIQLO! な仕上がり。毛足が長くてゴージャス
分を盛り上げるフェイクファーのマフラーも、華やか
な席にひと役買ってくれます♥ カシミヤクルーネ
クドレス¥9,990[一部店舗のみで販売]・ファー
マフラー¥1,000(UNIQLO)、ピアス¥6,300・ネ
クレス¥10,500(プラス ヴァンドーム 西武有楽町
(プラス ヴァンドーム))、ストーンバングル各
2,400・バングル[2本セット]¥1,200(アクセサ
イズ原宿店(アクセサライズ))、リング¥113,400(
フ・ディ・シィ・プロダクツ(EAU DOUCE4°C))

慧美网
vimee.net

Oggi
Parisで見つけた。真冬のおしゃれキーワード
Oggi1月号(11月28日発売)では、パリに似合うUNIQLOアイテムを、専属モデル・トミーが着こなします!

AneCan
Close UP! UNIQLO Parisの高垣麗子も毎日HAPPY♥
AneCan1月号(12月7日発売)は、「もしも麗ちゃんがパリで暮らしていたら…」なUNIQLO物語をお届け♪

CC
徳澤直子、パリへ行く! カジュアルMIXな1週間コーディネート
CanCam1月号(11月21日発売)に掲載。CanCamモデル・直ちゃんのパリでの7日間のバカンスに密着★

PS
カラフルカジュアルでGO! 河北麻友子のParis♥story
PS1月号(12月1日発売)に掲載。パリで働く20歳のウインドウデコレーターの毎日ストーリー。

右/河北麻友子さん(PS専属) ニット¥2,990・スカート¥3,990[一部店舗のみで販売]・帽子¥1,990・メンズタイ¥990・タイツ[2P]¥990(UNIQLO)、ネックレス/私物 右から2番め/徳澤直子さん(CanCam専属) ジャケット¥5,990・シャツ¥2,990・デニム¥3,990(UNIQLO)、バッグ¥13,650(T Square(フェリックス レイ))、ベルト¥9,975(T.S.P.R.(ラフ ローゼズ))、ピアス¥1,155・バングル¥1,680(エクスペリー代官山店)、ネックレス[パール]¥9,450・ブレスレット¥7,350(プラス ヴァンドーム 西武有楽町店(プラス ヴァンドーム))、ネックレス[クロス]/私物 左/トミーさん(Oggi専属) ニット¥2,990・スカート¥3,990[一部店舗のみで販売](UNIQLO) バッグ・ベルト・ネックレス・バングル・ピアス/私物

Dimanche 日曜[illegible]

マダムの[illegible]を[illegible]、[illegible]子さんか
らお花、いた[illegible]♥ 年[illegible]
齢を数えたり[illegible]ころが、この
国のいいところ。[illegible]で、しっ
とりとした[illegible]ウール[illegible]
ンピースが[illegible]
れともガーター レギンス&グレータ
イツのレイヤードスタイルが、パリ
男子にヒット!? どちらにしても、
本日のくつろぎスタイルは大成功っ
てことだね♪ UNIQLOソフト
コンラムタートルネックドレス¥
3,990・タイツ[2P]¥990・レッ
グウォーマー¥990(UNIQLO)

慧美网 vimee.net
hudie.com

“美シルエットのシンプルな洋服で
シックな色を重ねた
最新のベーシックがこの街に似合う。
コーディネートが決まると、
仕事も勉強もはかどるんです♪”

C'était bien d'etre venu à Paris.
パリに来てよかった

Bien que je sois occupée, je suis heureuse♪
忙しいけど楽しいな♪

Lundi ［月曜日］

お花を届けたら、学校に行って、その後は友達とカフェへ…動きやすくて、清潔感もあって、華やかさも欲しい、なんて欲張りなコーディネートも、UNIQLOなら簡単♥ アウターはトレンドのツイードコート、ボトムにストレッチが効いてアクティブなシーンにもぴったりなパンツをセレクト。ネイビー×グレー×白の上品な組み合わせが、古都に映えるんです♪ ツイードノーカラーコート¥9,990[一部店舗のみで販売]・タートルネックセーター¥2,990・コーデュロイストレートスキニーパンツ¥2,990・ソフトストール¥1,500(UNIQLO)、靴¥39,000(ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉)、イヤリング¥1,365・ネックレス [illegible]

MORE MORE Information

Pont D'Alma
（ポン・ドゥ・ラルマ／アルマ橋）

今回撮影をしたのは、パリ西部、左岸の7区と右岸の8区を結ぶ、Pont d'Alma（ポン・ドゥ・ラルマ／アルマ橋）のたもと。エッフェル塔をバックに撮影できる、記念写真にも絶好のロケーションポイントです。近くには、故ダイアナ元英国妃を偲ぶモニュメントも。

hudie.com
慧美网
vimee.net

蝴蝶网
hudie.com

"東京よりは寒いけど、
ダウンベストがあれば平気！
一生懸命仕事をしてると、
だんだん暖かくなるし、
お花たちも元気をくれます♥"

Jeudi ［木曜日］

今日は一日、お花屋さんのお手伝い。底冷えのするパリで水仕事、もちろんインナーにはUNIQLOのヒートテックUネックTを着用しています。ダウンベストはプレミアム素材だから、薄くてすっきりと着こなせるのに、とっても暖か。色落ち具合も絶妙なスキニーデニムをブーツインして、しっかり仕事をしながら、たっぷり勉強させてもらいます♪ プレミアムダウンベスト¥5,990・リブボーダータートルセーター¥2,990・ストレートスキニージーンズ¥3,990（UNIQLO）、靴¥24,990（ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉）、ネックレス・エプロン／私物

more more Information

Une fleuriste
（フローリスト　花屋）

農業国フランスの首都・パリには、約90年の伝統を持つ写真の花屋、George Gay（ジョージ・ゲ）のようなお店から、ホテルコスト経営のモダンなショップ、€10ブーケショップまで、フローリストの種類もさまざま。フラワーアレンジ留学するには絶好の場所かも♪

慧美网
Vimee.net

“デート前、カレへのプレゼントを物色。
パリで大ブームのUNIQLOなら、
きっとピエールも喜ぶはず★
自分のニットを選ぶのに夢中で
遅刻したのは内緒にしようっと”

Vendredi ［金曜日］

大人なグレーグラデに、キラリ☆と光るピンクのニットでかわいさをトッピング。デートスタイルにはいつだって品のよさが大切だから、ベーシックアイテムが豊富なUNIQLOは心強い味方なんです。パリオペラ店の2階はメンズアイテムが豊富で、カレへのちょっとしたプレゼントも迷っちゃう♥　ウールスタンドカラーコート¥9,990[一部店舗のみで販売]・シャイニーリブタートルネックセーター¥2,990・ウールフレアスカート¥3,990[一部店舗のみで販売]・タイツ[2P]¥990（UNIQLO）、バッグ ¥58,000（銀座かねまつ6丁目本店〈銀座かねまつ×マリオ ボローニャ〉）、靴¥19,950（サン・トロペ コーポレーション〈セヴン・トゥエルヴ・サーティ〉）、ネックレス／私物

蝴蝶网
hudie.com

カシミヤニットの色が豊富で何枚でも欲しくなるんです♪

撮影／[illegible][ViVid]
スタイリスト／入江未悠
ヘア&メーク／柴田洋一郎[P·cott]
モデル／[illegible]、[illegible]
デザイン／[illegible][B[illegible]eworks]
コーディネーター／Rumiko [illegible]
ブーケ製作／Catherine Margueritte[George Gay]
構成／下河邊明子

net

協力／UNIQLO
☎0120·090·296(9時～17時)
www.uniqlo.com

UNIQLO パリ オペラ店 オープニングレポート!

撮影に伺った'09年9月30日のパーティにはフランス国内外のセレブで大盛況。日本からも63ページに登場した4人のほか、数多くのモデルやファッション関係者が渡仏しました。10月1日のオープンにはフランス人の大行列ができ、各国のメディアも報道するというUNIQLOフィーバーが！
UNIQLO パリ オペラ店
㊟17rue Scribe.75009 Paris

オープン当日には大行列！

たくさんのフランス人が並び、入場制限がかかるほど。シンプル&スタイリッシュなアイテムが男女問わず人気。

パーティは大混雑！

店内で行われた開店前日のパーティは身動きがとれないほど！ SADAHARU AOKIのデザートなどがふるまわれました。

招待状は扇子の形♥

麗ちゃんももちろんパーティに参加。コーディネート／63ページと同じ、バッグ¥13,650(T.S.P.R.〈ラフ ローゼス〉)

旅にもクオリティ×プライスの
グッドバランスが大切です

賢い(姉)レディなら JAL悟空で、パリに行こう!

デザイン／手嶌誠吾〔Beeworks〕 構成／下河邊明子

今月号で高垣麗子ちゃんが撮影に訪れたパリは、観るものすべてが美しく、時を超えて人々を魅了し続ける街。(姉)レディにも大人気の観光スポットです。魅力的な都市だけに、旅をするなら街並みを堪能し、美食を味わい、美術館に出かけ、ショッピングも…と欲張りたいところ。限られた滞在日程を効率よく過ごすためのプランは完璧にしておきたいものですね。そのためには、約12時間の空の旅も、快適に過ごしたいと考えるのが当然！

賢い(姉)レディの旅、もし格安航空券で…と考えるのなら、ちょっと待って。座席は希望通りに取れますか？

飛行機の中だってヴァカンスの大切な時間。友達やカレと隣同士になれる割引航空券「JAL悟空」の存在を是非知っておいて。マイルが搭乗区間の70%もたまるなど、そのほかメリットもいっぱいです！

そしてもし、ちょっと余裕のある旅にしたいなら、JALプレミアムエコノミーサービス専用運賃「悟空7プレミアム」を予約するという手も。エコノミークラスより＋20%のゆとりがある広めのシートで、ゆったりと過ごせる上、機内エンターテイメントなども充実していて、ヨーロッパまでがいつもより楽しいはず。

これからパリデビューという人も、そろそろ2度目のパリを楽しみたいと思っている人も、社会人歴5年を過ぎたら「JAL悟空」、おススメです！

JAL悟空が賢いその理由

☑予約と同時に座席指定ができ、便も確定！

格安航空券と違い、予約時に座席を選べるのでご家族や友達と席が離れる心配はありません。予約と同時に便も確定するので、現地での予定もしっかり立てられます。予定を立てたら、あとは思う存分楽しむだけ！

☑マイルもしっかり搭乗区間の70%たまる！

格安航空券の場合だと、マイルがたまらない事がありますが、JAL悟空はJALの正規割引航空券なので、そんな心配もありません。マイルもしっかり搭乗区間の70%たまります！

☑ストップオーバーで乗り継ぎ都市の観光も！

せっかく旅に出るならあの場所も、この国も寄りたいですよね。「ストップオーバー」を使えば、最大3都市まで滞在する事ができ、追加手数料のみで行動範囲を大きく広げてくれます。ハワイ・アメリカ・メキシコ・ヨーロッパ・ロシア行きの場合は手数料無料です。

いつもより、ちょっと優雅に空の旅を楽しみたいあなたには…

JALプレミアムエコノミーサービス専用運賃「悟空7プレミアム」

JALプレミアムエコノミー専用のチェックインカウンターでチェックイン！

混雑の少ないカウンターだから、ゆとりのチェックインが可能です。

ラウンジサービスで搭乗までゆっくりくつろげる！

国際線出発空港のラウンジ（①）をご利用いただけます。簡単な飲食や、雑誌・新聞の閲覧ができます。

①

プライオリティバッゲージサービスで待ち時間が少ない！

到着空港ではファーストクラス、エグゼクティブクラスに次いで迅速に荷物を受け取れます。

②

スカイシェルシートなら飛行時間がゆとりのあるものに！

従来のシートより20%広いシート（②）は、手元にもテーブルにもゆとりが。

詳しくはJALホームページ www.jal.co.jp へ

慧美网 vimee.net

蝴蝶网
hudie.com

beautiful feels so goo

naturalizer

vimee.net

www.naturalizer.jp REGAL CORPORATION PHONE 03-3888-6123

あなたを想うサイエンス。
FANCL
なのに肌、うるるん。
ポツポツ毛穴も、するん。
キラキラグロスも、するん。
パーフェクトブレンドオイルで、抜群のメーク浮き。
こすらなくても瞬時に落ちて、デリケートな目もとにもやさしい。
ナノテクだからオイルも残さず洗い流して、ヌルつきなし。
うるおいをしっかり残すから、洗い上がりの肌、うるるん。
毛穴につまったしつこい汚れも、「メドウフォーム油★」ですっきりクリアに。
濡れた手でもOK！お風呂で使えて便利！
強力マスカラもするん！
毛穴の汚れもするん！
メドウフォーム油
汚れ
FANCL
MILD CLEANSING OIL
通販限定
ファンケル
無添加パーフェクト洗顔セット
通常1,700円相当に、泡立てボールもついて1,000円(税込)
(商品番号3486-66)
内容：マイルドクレンジングオイル 60mL(約30回分/ポンプタイプ)、洗顔パウダー しっとり 25g(約45回分)、泡立てボール1個
＊「マイルドクレンジングオイル」または「洗顔パウダー」を初めてお求めの方のみ対象。送料無料・お1人様1セット1回限り。
＊ファンケルショップ・ローソンでは、「ファンケル 無添加パーフェクト洗顔セット」のお取り扱いはございません。
120mL(約60回分)1,785円 商品番号 3424-01
特長成分：緑茶カテキンオイル(肌あれ防止成分)
ローズヒップ油(肌あれ防止成分) ★メドウフォーム油(エモリエント成分)
ファンケル マイルドクレンジングオイル
無添加
防腐剤(パラベンなど)不使用
殺菌剤不使用
石油系界面活性剤不使用
無香料
無鉱物油
www.fancl.co.jp/wo/
お電話 0120-30-2222
0120-35-2222
FANCL HOUSE
LAWSON
お近くのファンケルショップ・ローソンでもお求めいただけます。
株式会社ファンケル
横浜市中区山下町89-1 〒231-8528
30th ANNIVERSARY
vimee.net
hudie.com

感動、するん。

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

ファンケルの約束

❶ 無添加の徹底追求

敏感肌の方にも負担なくご使用いただけるよう、独自に「安心・安全・やさしさの基準」FSS（ファンケル セーフティ スタンダード）を設定。肌に負担となるおそれのある防腐剤・殺菌剤・石油系界面活性剤・香料・鉱物油などは使用していません。

❷ 鮮度へのこだわり

無添加は鮮度が大切。だから、製造年月日を明記し、さらに独自の密封容器を開発しました。

❸「不」の解消のための研究開発

皮膚生理学だけでなく、医学博士、薬学博士、理学博士など多分野にわたるプロフェッショナルが、さまざまな視点から不安や不満を解消する研究開発に取り組んでいます。

❹ご満足の無期限返品保

万が一、商品にご満足いただけない場合は、無期限返品・交換を承ります。（返送料当社負担）

素敵な
なる♥

「素敵な自分」って、こういうこと! INDEX

01 「自分の顔を知る女」になる! ▶ P.74
02 「キレイと言われる女」になる! ▶ P.82
03 「かわいいと言われる女」になる! ▶ P.88
04 「カジュアル上手な女」になる! ▶ P.97
05 「仕事ができる女」になる! ▶ P.110
06 「ラグジュアリーが似合う女」になる! ▶ P.122
07 「おうち時間を大切にする女」になる! ▶ P.130
08 「素敵な自分」を㊛レディに学ぶ! ▶ P.136
09 年末年始の1か月[illegible] ▶ [illegible]
10 「大切にされる彼女」になる! ▶ P.186
11 気分がアガるJBAGで通勤する! ▶ P.188
12 春の新作コスメを手に入れる! ▶ P.224
13 本当に優秀なコスメを知る! ▶ P.232
14 冬の乾燥から髪を守る! ▶ P.240
15 冬のお風呂でキレイを磨く! ▶ P.247
16 パーツを磨いて「見られるカラダ」になる! ▶ P.254
17 「習い事」で新しい自分になる! ▶ P.277
18 「歩く女」で美しくなる! ▶ P.282
19 「美しくワインを飲める女」になる! ▶ P.284
20 「モテ鍋」で男ゴコロをつかむ! ▶ P.286

唯美网 vimeo.net
蝴蝶网 hudie.com

朝起きて、迷わず服を決めて、ゆっくり朝ご飯をつくる。
チャレンジしがいのある仕事を、頼りになる上司や同僚とバリバリこなす。
仕事帰りには、気心の知れた友達とガールズトークしたり、
自分磨きのためワイン講座に通ったり、忙しくも楽しい予定をいっぱい入れる。
家に帰ったらお風呂にゆっくりつかって、体のメンテナンスをきちんとする。
休日にはエステに行ったり、気になってた新作をチェックしに買い物に行ったり、彼におもてなしご飯をしたり…。
そんな充実した日々。HAPPY&ACTIVEな毎日が、2010年の目標！
そんな素敵な毎日を過ごせる女性にもっともっと近づくためにも、
慌ただしい年末年始こそ、自分磨き、
忘れずにがんばりたいものです♪

2010年、もっと自分に

大特集

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

を知る女」になる!

2010年、まずは自分の顔をもっとよく知ることから始めてみませんか?
毎日鏡で見ているかもしれないけど、新しい気持ちで、もう一度じっくり見てみる。
長所も短所も自分の個性。活かしていくことで、未来がどんどん素敵になっていく♥

ふんわり肌って心の余裕を感じる!

20代のころは、とにかく攻めの姿勢が強く出ていることが多かった気がするけど、30代を迎えるにあたって、大人の女性としての包容力みたいなものを備えたいと思うように。肌の質感を、ふんわりとした優しさを感じるセミマットにすることでかなえます!

鮮やかグロスで女らしさを強調

ふっくらとした唇って、女性らしさの象徴。唇が小さい…もっとふっくらとした唇が欲しいと思っていたけど、逆に小ささを活かして積極的に鮮やかなピンクグロスに挑戦! 唇が小ぶりな分、高発色のグロスも大げさにならずにすんなり決まります。

“女らしさは肌と口元から…
凛とした中に情深さを

Moe Oshikiri 押切もえ

v慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

もっとよく「自分の顔

2010 もっと素敵に

more beautiful and more happ

引き算アイメークで原点美を極める

今までは、目ヂカラ重視！っというところがあって、アイシャドウも濃く、アイラインも太く、マスカラもボリュームたっぷり…。これからは、本来の目の形をつぶさない、活かすという意味で淡いピンク系のアイシャドウとシンプルなまつげでピュアな…

唇は目元と逆！リップで極める

目ヂカラ重視メークだと、唇はヌーディにしがち！　しかし、今年は目元がナチュラルな分、口元はグロスではなく、きちんと感が出るリップスティックで大人めに仕上げたい！　カラーは、落ち着いた印象のローズピンク系をチョイスして、あくまでもフェミニンに。

撮影／深谷義宣(aura・人物)、中野
治(静物)　ヘア＆メーク／森ユキ
〈もえ・サチ・alan分〉・神戸春美〈友
マヤケイ・麗ちゃん分〉(NEWS)　ス
イリスト／山口貴裕美　モデル／
切もえ・真山景子・鈴木サチ・高
子・蛯原友里(以上本誌専属)、alan
誌美容専属)　デザイン／苅部
(Beeworks)　構成／多喜量子　◆
の特集で使用した商品の問い合わ
先はP.319にあります。

Yuri Ebihara 蛯原友里

“イノセントな瞳と唇で
フェミニンな自分を引き出す”

蝴蝶网 hudie.com

v慧美网 vimeee.net

タレ目メークで優しさをプラス

もともとの目の形が切れ長な分、ともすればキツい印象になることが…。クールでカッコイイ切れ長アイを活かしつつ、下まぶたの目尻を強調したタレ目メークをミックスすることで、目自体も大きく見えるし、大人の優しさも表現できたら…と。

チークワザで表情豊かに見せる

ヘルシーに仕上がるコーラル系のチークをあえて広めに効かせることで、ニュアンスのある表情豊かな印象に。もともと持ち合わせたセクシーさをキープしつつ、このチークワザで肩の力がスーッと抜けた、大人なそして本物のセクシーさを手に入れます！

v慧美网
vimee.net

“タレ目とニュアンスチークで肩の力が抜けたセクシー顔

Keiko Mayama 真山景子

蝴蝶网
hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

クール眉にすることで甘さ調節を図る

眉の描き方次第で、顔の印象はがらりと変わります。眉山まで直線的で、眉尻にかけてはナチュラルに流し、少しシャープめに描いて。顔全体の印象が甘さ一辺倒にならないように、クールなラインをプラスすることで、キリッとした知的さも醸し出します。

キワを攻めたナチュラルアイに

濃いアイシャドウで陰影をつけるのではなく、淡めのブラウンシャドウをキワからアイホールにかけて丁寧にぼかし込んで。ただし、上下のまぶたのキワやインサイドは、黒ラインでしっかり引き締めます。パッチリとした仕上がりの中に、大人の優雅さを表現！

慧美网
vimee.net

Reiko Takagaki 高垣麗子

“甘さだけではない！知的な目元で奥深い女性へ

目の横幅を出すことで女度を上げる

丸くて大きな瞳が最大の武器！　目尻側のシャドウをのせる範囲をいつもより横長に設定し、切れ長な目の形をつくります。目の横幅を出すことで、目はもっと大きく見えるし、目尻部分が強調されることでセクシーな印象もアピールできるんです。

シェーディング風チークでシャープに

顔のパーツが全体的に丸〜いので、チークの入れ方を変えることで、陰影をつけて大人感を出します。丸〜くではなく、頬骨の下に沿ってぼかしで、シェーディング風に。ヘルシーでカジュアルな印象だけではなく、大人の女らしさという面も強調していきます。

v慧美网
vimee.net

“切れ長アイ&シャープチークで
ヘルシー美[illegible]す！”

蝴蝶网
hudie.com

Sachi Suzuki 鈴木サチ

超ナチュラル眉であえて力を抜く

強いまなざしが目標だけど、眉までキリッとしてしまうと、ただコワくなるだけ。眉は、極ナチュラルにすることで、瞳の強さを引き立てます。もともとキレイに生えそろっているから、ペンシルで足りないところを描き、眉マスカラで毛流れを整える程度に。

アイラインワザでくっきり二重に

実は、目を見開くと奥二重なんです！　アイシャドウはスキントーンでさりげなく、アイラインは上まぶたは目尻にハネをつくってツリ目メークに、下まぶたは目尻1/3に入れてタレ目メークに…このミックスワザで二重に見せます。芯のあるまなざしが完成！

“アイコンシャスメークで芯のある女性へ進化

蝴蝶网
hudie.com
v慧美网
vimee.net
Xalan

を公開します!

蝴蝶网 hudie.com

自分の顔をじっくり観察して、長所と短所を見極めた上で導き出した、NEWLOOKのつくり方とお役立ちコスメをお届けします。

ピンクのル・クルーゼでつくるあったか料理

…しく購入したピンクのル・クルー…大活躍！ いちばん大きいサイズ…ら、写真のようなポトフやおでん…かに重宝。体を温める料理が○！」

airのヘアトリートメントミストでツヤ髪をキープ！

…ロンのトリートメン…も実際使っている、…な美容液ミスト！…やダメージから髪を…てくれて、サラサラ…ヤのある髪にしてく…のでオススメです」

…ープラチナドロップ…ト 200㎖ ¥2,940（エ…エンターテイメント）

A セミマット肌に。SPF11・PA++。RMK クリーミィ ポリッシュト ベース 02 ¥3,675 B シフォン肌に。パルファン・クリスチャン・ディオール ディオールスキン ヌードフルイド SPF10 020 ¥5,775 C 超微粒子。コスメデコルテ マジー デコ フェイスパウダー 10 ¥5,250 D バーリーピンク。ソニア リキエル リップライナー 05 ¥2,625（2月5日発売） E 青みピンク。M・A・C ダズルガラス クリーム マイ フェイバリット ピンク ¥2,730（1月17日限定発売）

“大人セミマット肌×ふっくら唇で愛情深い印象をつくる！”

リップライナーで唇に厚みを出す

リップライナーDで、薄い上唇は少しオーバーめに、下唇はしっかり輪郭を取ってから、グロスEを全体に。ぷっくりとした唇が完成！

リキッドファンデーションをのばす

リキッドファンデーションBを指で全体的にのばした後、スポンジで軽くたたき込んでしっかり密着させて。仕上げにお粉Cをオン。

下地で肌表面を均一に整える

肌のキメを整えて滑らかにしてくれる優秀下地Aを、全体的にのばします。より、カバーしたい目の下から頬にかけては重点的に。

押切もえ

ブラウス¥16,800（ANAYI）、ピアス¥29,400（ANAYI JEWELS）、ネックレス[チェーン]¥15,750・[チャーム]¥24,150・[ショート]¥66,150（オークラ コーラル）

「プロシナジー」のシャンプー&トリートメントマスクがお気に入り♪

…シナジーを使…髪の質感が…った気がしま…サラサラに…て、程よいハ…とキレイにま…る感じが気に…ています」

…しながら汚れを洗浄。プロシナジー…トメントシャンプー Ⅰ 300㎖ ¥2,100…の内部のダメージまでを修復。同トリー…トマスク Ⅰ 240g ¥2,625（すべて価格…編集部調べ／資生堂プロフェッショナル）

マキアージュのゼリーみたいな質感のルージュに夢中！

…ティに出かけるときとか…愛用中のキラキラルージュ！…と、本物のダイヤモンドの…デザイン♡ 光が当たると、…くキレイに輝くんです♪」

…ーみたいなクリア感も絶品。…キラピンクです。資生堂 マ…ージュ シャイニージェリー…ジュ ㊙ ¥2,415（編集部調べ）

A ハイライトからクリームライナーまで入ったアイパレット。パール感がキレイだからピュアな目元に仕上げるのに最適。資生堂 マキアージュ アイズクリエーター（3D）PK766 ¥3,990 B つけたての色やツヤが持続。同グロッシーパーフェクトルージュ RS396 ¥3,150（すべて価格は編集部調べ・1月21日発売）

“ピュアな目元と大人唇で優しさに包まれた女性をイメージ”

リップスティックできちんと唇をつくる

ツヤ感はあるけどしっかり発色する、ローズピンクリップBを直塗りで全体に。優しげな笑顔もサマになる、きちんと感のある大人唇に。

目のキワはクリームライナーで締める

ナチュラルすぎはNo！ 上下のまぶたのキワは、ボルドーのクリームライナー（Aの右下）で、しっかりと目のフレームを強調します。

ピンクシャドウをアイホール全体にオン

まぶた全体にハイライトベース（Aの左下）とホワイト（Aの右上）、アイホール全体にピンクシャドウ（Aの上中）をぼかします。

蛯原友里

ジャケット¥23,100（ルーニィ）、ワンピース¥13,650（VICKY（PREMIUM by VICKY））、ピアス¥5,250（ヴァンドームブティック／新宿髙島屋店）、ネックレス¥36,750（オークラ コーラル）

TBCの極上エステで定期的にメンテナンス！

…フェイシャル…[illegible]…を…合わせた…エステ（キャンペーン…¥1,9…[illegible]…れてオススメ！[illegible]20・[illegible]25236）

特製野菜ジュースでヘルシー生活！

…が続くと…しても野菜…なりがちなの…野菜ジュース…は必ず飲むよ…しています。…ジンやパプリ…オレンジやリ…などフルーツ…サーにイン」

慧美网 vimee.net

A [illegible]ブラウンが入った、ツヤ感の高いグリーン系アイパレット。カネボウ化粧品 ルナソル ネイチャーカラーアイズ 02 ¥5,250（1月15日発売） B 根元からカールアップしてセパレートまつげに仕上がるマルチマスカラです。お湯で簡単に落とせるタイプ。アディクション マスカラ 01 ¥3,360 C しっとりパウダーでツヤ感も絶妙なコーラルチーク。ポール&ジョー フェイス カラー 17 ¥2,940

“タレ目メーク&ヘルシーチークワザでナチュラルセクシーをアピール”

頬全体にコーラル系チークをのせる

ヘルシーな印象のコーラルチークCをにっと笑って高くなる部分を中心に広めにぼかします。生き生きとしたニュアンスのある表情に。

下まつげのマスカラは目尻のみに塗る

上まつげは根元から毛先にかけて全体的にマスカラBを塗り、下まつげは目尻側のみに。目尻側を強調することでタレ目が完成。

下まぶたの目尻側をシャドウで締める

上まぶた全体に（Aの左上）、アイホール全体に（Aの左下）、キワは（Aの右下）を。下まぶたの目尻1/3にも（Aの右下）を入れてタレ目に。

真山景子

「ピアッジョブルー」のジャケット¥[illegible]・[illegible]のワンピース¥23,100（VICKY）、ピアス¥18,900・ネックレス¥57,750（オークラ コーラル）

2010年Aneモデル6人の最新メーク

高垣麗子

[illegible]、ワンピース¥25,200(Stola〈ストラ〉)、ピアス¥10,500(オークラ コーラル)、ネックレス[ダイヤ]¥147,000(双日ジュエリー〈ニナ リッチ〉)、ネックレス[パール×黒]¥11,550(ANAYI)

"ナチュラルデカ目とクール眉で知的かつ自然体の女性に"

上下のキワは黒ライナーで引き締める

アイシャドウがナチュラルなので、キワはしっかりと引き締めます。黒のペンシルアイライナー C で上下のキワとインサイドを埋めて。

淡いブラウンをキワからしっかりぼかし込む

まぶた全体に(Bの左上)をのせた後、淡いブラウン(Bの下)をキワからアイホールまでぼかし込み、下まぶたの目尻1/3にものせて。

眉はパウダーのみでシャープめに描く

シャープめに描く分、キツくならないようにアイブロウパウダー A をチョイス。眉頭から眉山まで直線的に、眉尻は自然に流す感じで。

A ふんわりとやわらかい質感のパウダーアイブロウ。花王ソフィーナ オーブ クチュール デザインアイブロウコンパクト BR811 ¥3,360 B ピンク×グレイッシュブラウン。透明感のある輝きが魅力です。カネボウ化粧品 コフレドール ジュエルシャスアイズ 02 ¥3,675(編集部調べ・12月16日発売) C 芯がやわらかめだから、キワにも引きやすいペンシル。シャネル クレイヨン ユー 01 ¥2,940

鈴木サチ

ワンピース¥25,200(ANAYI)、ピアス¥8,820(プラス ヴァンドーム 西武有楽町店)、ネックレスショート¥6,300(ヴァンドームブティック 新宿高島屋店)

"切れ長アイとシャープなチークで女らしさをプラス"

チークを頬骨の下に沿ってシャープにぼかす

チーク B は、シェーディングゾーンである頬骨の下に沿って、外側から内側に向かってぼかします。カラーはローズ系で大人めに。

下まぶたの黒目の下にグレーシャドウをオン

下まぶたの黒目の下のキワのみ、パーリーなグレーシャドウ(Aの真ん中)を効かせます。パール効果で、セクシーなうる瞳が完成。

キワの締め色は少し目尻長めに入れる

まぶた全体に(Aの右上)をぼかした後、丸い目の形を切れ長に見せるために、キワの締め色(Aの左上)を目尻長めにライン状に。

A 濡れたような光沢感が絶品で、スモーキーな配色も大人。パルファン・クリスチャン・ディオール サンク クルール イリディセント 059 ¥7,980(1月8日限定発売) B ゴールドパールが入ったローズ系で、自然な血色感が出るタイプ。花王ソフィーナ オーブ クチュール デザイニングチーク 404 ¥3,360

alan

ブラウス¥16,800(ANAYI)、ピアス¥10,500(アンテプリマ 新宿高島屋店)、ネックレス¥18,900(オークラ コーラル)

"ツリ目×タレ目メークとナチュ眉で芯のあるまなざしを引き出す!"

眉は自眉を活かしてナチュラルに描く

眉尻など足りない部分のみ、極細のアイブロウペンシル B で描き足し、淡い眉マスカラ C で全体の毛流れを整える程度のナチュ眉に。

下まぶたは目尻1/3にラインを引く

下まぶたはタレ目メークに。ブラウンのジェルライナー A で、目尻1/3のキワにラインを入れます。このWライン効果でくっきり二重に。

上まぶたのラインは目尻にハネをつくる

上まぶたはツリ目に。キワのラインは目尻長めに設定してハネをつくります。キツくなりすぎないように、色はブラウンのジェル A で。

A 程よいツヤ感があって、クリーミーな描き心地のジェルライナー。ソフトな引き締め効果のあるブラウンです。カネボウ化粧品 コフレドール フルキープジェルライナー BR-3 [illegible] 2,415(編集部調べ) B 極細に描ける、[illegible]mmの極細ペンシル アイブロウ [illegible] ジョーア [illegible] 03 [illegible] C 淡いカーキ系 [illegible]レガンスア[illegible]ウ マスカラ GR45 [illegible]575

Reiko's Beauty 1 正しい姿勢づくりにはけみ中!

「おなじみ加[illegible] レーニングで[illegible] 話になっている[illegible] レーナーさんに[illegible] 姿勢も矯正して[illegible] ただいています[illegible] 体のゆがみも治[illegible] し、ポージング[illegible] キレイに!」

Reiko's Beauty 2 美肌効果抜群のモール[illegible]「三余庵」にハマリ中!

「温泉めぐりに凝っていて、中でも[illegible] 北海道十勝川温泉で美肌効果の高い[illegible] ール泉が楽しめる"三余庵"という[illegible] オススメ。部屋もオシャレで料理も[illegible]

北海道十勝川温泉「三余庵」☎0155-3[illegible] 11 http://www.sanyoan.com

Sachi's Beauty 1 トライアスロンに挑戦します!

「2010年は、水泳2~3km→自転車2[illegible] →マラソン5kmのトライアスロンに[illegible] 挑戦する予定なので、毎日トレー[illegible] グにはげんでいる最中です!」

Sachi's Beauty 2 エステナードの美顔[illegible]で美肌を死守!

「たった5分で[illegible] ンと潤ったハリ[illegible] ある肌に整う[illegible] ステナードソニ[illegible] ク(http://www[illegible] nkoucorp.com[illegible] モデル仲間でも[illegible] 用者が多く、[illegible] スメです! [illegible] なのもうれしい[illegible]

alan's Beauty 1 ジャズダンスを始めました!

「最近は、体[illegible] かすことにハ[illegible] ていて、中で[illegible] ャズダンスに夢[illegible] 体のラインが[illegible] イになるし、[illegible] ム感もついて[illegible] ので、できる[illegible] レッスンに通[illegible] うにしていま[illegible]

alan's Beauty 2 ケラスターゼのトリー[illegible]メントでヘアケア!

「カラーリングをし[illegible] ステージに立つと[illegible] ハードなスタイリ[illegible] をするときもある[illegible] ヘアケアは欠かせ[illegible] ん。保湿効果も高[illegible] まとまりのあるツ[illegible] をキープ!」

[illegible] 125 ml ¥3,675

vimee.net 慧美网

hudie.com 蝴蝶网

「キレイと言われる女」って…

「シンプルな中に抜けめない華やかさがある」

過度に飾り立てない、シンプルスタイルこそキレイという印象を与える絶対条件。だけど、オシャレへのこだわりも忘れてはいけません。色や柄を効かせて。素材感でリッチさ[illegible]。そう、さりげなく、がいいんです/

蝴蝶网
hudie.com

…やぎポイントは
…物使いにあり/

リッチな冬小物の
代表格はファー。
胸元に巻くだけで、
クラス感が
いっそう高まります。

…差し色は1色まで、が
…キレイに見せる前提。
…常に注目の差し色で、
新鮮さも入手して。

…「キレイと言われる女」とは？
…レディ100人に聞きました

…カートスタイルで女性らしい・セクシー	56%
…ンプルなものをさりげなく着ている	41%
…や指先、肌まで手入れが行き届いている	34%
…タイルがよく見える服を着ている	25%

…朝、早起きしてます/ って感じの人」(会社受付/25歳 ほか6名) 「恋愛も仕事も安定してる女性」(スクール勤務/…歳 ほか4名) 「ジムに通っている」(IT関連会社勤務/26…ほか1名) 「指の動きがキレイ、所作が丁寧」(損保会社…務/28歳 ほか1名) 「美意識が高い人」(会社受付/26歳)…お部屋もキレイ」(メーカー勤務/28歳)

シンプルな着こなしのときこそ、全身の品のよい印象づくりには、上質なニットが欠かせません。ビジューがアクセントのスカートを合わせて、黒で大人シンプル、だけどさりげなく華やか、な理想のスタイルを完成させて。ニット¥39,000・スカート¥63,000・ファーマフラー¥240,000・バッグ¥29,000・タイツ[2色セット]¥8,600・ブローチ¥32,000・イヤリング¥29,000(FOXEY BOUTIQUE(FOXEY))

撮影 水田 学(NOSTY モデル)、SHINTARO(静物) スタイリスト 入江未悠 ヘア&メーク 森ユキオ(NEWS) モデル 押切もえ・高垣麗子(本誌専属)、土屋崇治 撮影協力 トムソン・ロイター、オーバカナル銀座、井出香理 デザイン 羽部沙織(Beeworks) 構成 佐々木陽子

◆このページの商品に関する問い合わせ先はP.319にあります。
◆文中の表記はYG=イエローゴールド、WG=ホワイトゴールド、PT=プラチナを表します。

2010 #02
もっと素敵に!
…re beautiful and more happy

「大人かわいい」は、AneCan創刊以来の大テーマ。でも最近、「かわいいだけじゃもの足りない!」って思うときもあるんです。品のよさや内面の美しさも含めて、2010年に目ざしたいNEXTステージを見つけました❤

慧美网
vimee.net

…言われる女」になる!

「キレイと言われる女」って…

「"女"でいることを純粋に楽しんでいる人！」

女のコがオシャレをして、お出かけ[illegible]楽[illegible]！と思うときこそ、キラキラ輝いて見えるもの。
新しいものを見つけて、自分に[illegible]味[illegible]して…初めて袖を通すときって、ちょっと心が弾みます。
そう、だから流行はほんのちょっとの[illegible]楽し[illegible]」のスパイス。流行って、オシャレを楽しむためにあるんですよね。

Ⓐ流行色のコートを身にまと[illegible]ば、気分も着こなしも軽快に[illegible]柄スカートの1色とリンクさ[illegible]てまとまりのあるコーディネ[illegible]トに。コート¥40,950(ジャス[illegible]リッティー)、ニット[アンサ[illegible]ブル価格]¥16,800(デビュ[illegible]ド・フィオレ by レッセ・パ[illegible]セ)、スカート¥18,900(アル[illegible]バイル)、バッグ¥6,825(DU[illegible]S ambient)、靴¥19,740(ダ[illegible]アナ 銀座本店(ダイアナ))、[illegible]アス¥15,540(ジュエルチェ[illegible]ジズ 渋谷店(ナシェル))、ネ[illegible]クレス¥315,000(AHKAH 青[illegible]本店(AHKAH))、リング¥69,3[illegible]・時計¥105,000(ヴァンドー[illegible]青山 伊勢丹新宿店(ヴァンド[illegible]ム青山))、タイツ／私物

Ⓑ抜け白インナー×デニムブーツインはもはや王道スタイル。胸元をあけて女らしさを漂わせて。ファージャケット¥29,400(DEARA & Gabriel(Gabriel))、ニット¥15,750(エポカ ザ ショップ丸の内(エポカ ザ ショップ))、パンツ¥22,050(カイタックインターナショナル(ヤヌーク))、バッグ¥10,290(ELODIE NELSON)、靴¥29,925(ダイアナ 銀座本店(ダイアナ))、ベルト¥15,750(ANAYI)、ピアス¥6,300(プラス ヴァンドーム 西武有楽町店(プラス ヴァンドーム))、ネックレス¥29,400(ヴァンドームブティック 新宿高島屋店(ヴァンドームブティック))、時計¥60,900(ヴァンドーム青山 伊勢丹新宿店(ヴァンドーム青山))

楽しむ＝流行を取り入れること！

流行のプリントを取り入れるなら、スカートで[illegible]大人っぽい花柄が[illegible]雰囲気。

今年は素材感アウターがトレンド。寒くなったこの時期に注目なのは、リッチなファーアウター。

「かわいい」よりも「キレイと

蝴蝶网 hudie.com
唯美网 vimee.net

上／もえ】
えばそんなアイテムの代表格が白コート。男のコ受けはもちろん、女子や
同からも好印象。ファー付きで今年
しく。コート[ファー付き]¥39,900
ャスグリッティー)、"LE JOUR"のコート¥15,750・"FRAGILE"のバッ
¥25,200(SANYO SHOKAI)、靴¥47,
(FILM(DOUBLE STANDARD CLOTHI
accessoire))、イヤリング¥6,720(プ
ス ヴァンドーム 西武有楽町店(プラ
ヴァンドーム))、バングル各¥3,990
勢丹新宿店(ジュジュ.))、タイツ／
物

上／もえ&麗子】
カジュアルなボーダーに、ファーや
ートンの小物使いでリュクス感をミ
クス。"フレンチシック"をベースに
るとうまくいきます。ニット¥13,6
バッグ¥17,640(ジュエルチェンジ
渋谷店(ジュエルチェンジズ))、パ
ツ¥19,950(伊勢丹新宿店(AI))、靴
2,760(モーダ・クレア(JILL STUAR
hoe))、帽子¥4,200(グランカスケ
ドイン…)、ベルト…990 LN…
、ピアス¥54…・ネックレス…
68,800・[長／…]¥294,000(J…
チェーン]¥168,000・3連バングル
24,000(…イド銀座本店(…MD))

カシミアのニットは、そのリッチな
ら感が最強の武器！ リラックス感
漂わせて、大人ならではの装いに。
ット¥11,550(SANYO SHOKAI(LE J
R))、パンツ¥22,050(カイタック
ンターナショナル(ジョーズ))、バ
グ¥16,800(グランカスケードイン
gc))、靴¥17,850(モーダ・クレア
LL STUART shoe))、ネックレス¥26,
(Jolly Boutique(Jomi Rodrigues))、
ングル¥3,990(伊勢丹新宿店(ジュ
ュ))

下／もえ&麗子】
ヒップの大きさで悩む女性は多いも
、ロングニット×細身パンツ×ベル
は、お尻やももの大きさを感じさせ
今季バランスで着こなせる"使え
組み合わせです。ニット¥40,950
ランクウィーンセンス 青山本店
ランクウィーンセンス))、パンツ
1,550(LE SOUK)、靴¥18,900(スウ
ングル 有楽町マルイ店(スウィング
)、ストール¥12,600(BOSCH)、ベ
ト¥9,975(エム・アイ・ディー(M-プ
ミエ))、ピアス¥39,900・ネックレ
[短]¥71,400(AHKAH 神南本店(AH
H))、ネックレス[長]¥51,000(アー
ェルシュシュ)、4連ブレスレット
0,500(ケシェル シャローム(ハガー
サタット))

華奢さをアピールするなら、メリハ
シルエット。タイトめスカートに
開きニットで抜け感をつくって、バ
ンスよく。女らしいエレガントな雰
気が漂います。ニット¥13,650(ジ
エルチェンジズ 渋谷店(ジュエルチ
ンジズ))、スカート¥15,540(ジオ
商事(ドレスレイブ))、バッグ¥13,6
LE SOUK)、靴¥26,040(ダイアナ
座本店(ダイアナ))、タイツ¥23,100
ォルフォード)、ネックレス¥18,9
(ヴァンドームブティック 新宿高島
店(ヴァンドームブティック))、2
の時計¥37,850(セイコーウォッチ
NTEPRIMA))

[男性分]スーツ¥29,400・シャツ¥
90・ネクタイ¥2,940・靴¥20,790
・スーツカンパニー新宿東口店)、
ケットチーフ¥3,150(ファイブフォ
ウス(コムサメン))

下／麗子】
行のドッキングワンピも、素材の選
方でキレイなたたずまいに。リブニ
ト+張りのあるAラインなら、メリ
リが効いて、1枚でもしっかり存在
を発揮できます。ワンピース¥2…3
(オンワード…(23区)、バッグ¥
750(オペーク ギンザ(ボアゾンブ
ー))、靴¥28,350(サン・トロペ コ
ポレーション(セヴン・トゥエルヴ・サ
ティ))、タイツ¥1,050(LE SOUK)、
トール¥16,800(ANAYI)、イヤリン
¥4,830(プラス ヴァンドーム 西武
楽町店(プラス ヴァンドーム))、ネ
クレス¥2,100(ジオン商事(スリー
ォータイム))、バングル¥6,300(エ
カ ザ ショップ丸の内(ライン))

「キレイと言われる女」って…

「デニムスタイルも、大人で上品！」

デニムスタイルでは、ついついトバしがち。でもキレイな女なら、あくまで上品に仕上げたい。カシミアやファー小物でリュクス感を出して…！ デニムのときこそ、着こなしのセンスが問われます。

「キレイと言われる女」って…

「誰からも好かれる好感度がある」

男子目線ばかり気にしてるのはナンセンス。好感度の高い女＝誰が見ても素敵と思える、ということ。それには、やりすぎじゃない装いが大前提！ シンプルでさわやかな色使い、がキーワードです。

「キレイと言われる女」って…

「シンプルなワンピをさらりとこなせる」

華やかな柄ワンピや、ガーリーなミニワンピ、もちろんスペシャルなときにはいいけれど、基本はやっぱりシンプル主義。制限された単色の中に素材やデザインで存在感を出せるものをチョイスして。

「キレイと言われる女」って…

「スタイルをよく見せるのが上手」

自分の見せるべきところを知っている、そんなセルフプロデュース力も"キレイづくり"には必要。自分のカラダのどこが長所でどこが短所か、それをわかった着こなしこそ、大人のスタイルUP術なんです。

蝶网 hudie.com
慧美网 ee.net

蝴蝶网
hudie.com

「キレイと言われる女」って…

「仕事をしている姿がサマになっている！」

〝デキる女はカッコいい〟は定説。そのカッコよさの素は？
それは、仕事場に似合う、知的な着こなしをしていること。
ビジネスシーンでは男性が多いもの。
だから男性の着こなしと釣り合う、シャツやジャケットが基本。
背筋がピンと伸びた、姿勢のよさも自然に備わって…

シャツ&パンツをリッチに見せるには

セクシーなパンプス、
ベルトでウエストマーク。
女らしさを忘れずに
魅せて、
女性らしい
シャツスタイルに。

慧美网
vimee.net

ベーシックなときこそ、
ハイジュエリーがマスト。
さりげなく、でも確実に
着こなしのクラス感を
あげてくれます。

㊧シャツとニット重ね着なら、今季っぽいロングカーディガンで。フルレングスのパンツともバランスよくまとまります。カーディガン¥11,550（アルアバイル）、シャツ¥13,650（オンワード樫山〈ICB〉）、パンツ¥9,240（PROPORTION BODY DRESSING）、バッグ¥42,000（銀座かねまつ6丁目本店〈銀座かねまつ×ヴィア レプブリカ〉）、靴¥33,600・ベルト¥8,400（FILM〈DOUBLE STANDARD CLOTHING accessoire〉）、ストール¥29,400（ジオン商事〈ティテインザストア／Faliero Sarti〉）、眼鏡¥25,200（オプティシァン ロイド〈エナロイド〉）、ピアス¥201,600・ネックレス[長]¥268,800・ネックレス[短]¥235,200・バングル[細]¥394,800・[太]¥697,200・リング¥184,800（ヴェイド銀座本店〈VAID〉）
㊨[男性分]右ページと同

“キレイ”と言われる女になるため押さえておきたいTips 11

蝴蝶网
hudie.com

Tips 1

上品に、でも過度でなく。
そんな絶妙な具合をつくるには
華奢なジュエリーの輝きが
活躍してくれます

確実にアクセントを入れたいなら、マルチカラーネックレスを選んで。多色使いでも“ゴツくない”タイプを。マルチカラーロングネックレス¥42,000(AHKAH 神南本店〈ahkah blanc〉)、イニシャルネックレスも華奢さでチョイス。イニシャルネックレス¥57,750・リング㊤[K18]¥189,000(AHKAH couture maison〈vivian couture〉)、細身リングをレイヤードするのが最旬。リング㊦[K18/Pt]¥98,700(ヴァンドーム青山 伊勢丹新宿店〈ヴァンドーム青山〉)

華奢ネックレスの重ねづけは、華やか、かつキレイな雰囲気をかもし出します。ひと粒ダイヤ+モチーフの組み合わせが定番。ネックレス[ひと粒ダイヤ]¥79,800・ブレスレット¥37,800(ヴァンドーム青山 伊勢丹新宿店〈ヴァンドーム青山〉)、ネックレス[ハイヒール]¥47,000(アーヴェルシュシュ)、イヤリング¥5,250(プラス ヴァンドーム 西武有楽町店〈プラス ヴァンドーム〉)、ワンピース[インナー付き]¥15,750(LE SOUK)

Tips 2

清潔感も大切な要素。
ハンカチを常に差し出せる、
そんな女性が理想!

手を洗った後にさっと取り出したり、汚れをさりげなくぬぐったり…。あたりまえのことだけど、ハンカチを常に持っている女性ってきちんとした印象。イニシャル入りのタイプが人気です。イニシャル入りハンカチ各¥1,890・イニシャル入りハンドタオル¥1,575(伊勢丹新宿店〈イセタン オリジナル〉)

Tips 3

人の目がなくとも、
キレイであるべし! だから
お部屋スタイルも女らしく

お部屋でもきちんとしている。常に“女を意識している”ことこそ、内面のキレイさにつながります。一日お部屋でのんびりするときも、腰巻きではなく、ちょっとした格好にチェンジ。ショートパンツならストレッチやボディケアなども楽しめます。ニット¥12,600(ジャスグリッティー)、パンツ¥15,750(SANYO SHOKAI〈LE JOUR〉)

Tips 4

キレイな女ほど
自分らしさを持っているもの。
個性派小物でアクセントも
スタイリングの仕上げに欠かせない

ニュアンスのある色味のファーは、着こなしに奥行きを与えてくれます。意外性のあるプライスも素敵! ファーマフラー¥1,000(UNIQLO)、たくさんのお花が詰まったようなデザインは、あえて辛口なスタイルに持ってミックスstyleを楽しんで。クラッチバッグ¥15,750(エポカ ザ ショップ丸の内〈インガ クリストファー〉)、ヘッドアクセはこの冬の常識。さっと結んだポニーテールにプラスするだけで女子力アップ! リボンカチューシャ¥5,250(イマノエル)、ビジューカチューシャ¥16,800(アクアガール新宿〈ラドロー〉)

Tips 5

唯美网
vimee.net

スケジュール管理もしっかり。
生活のキレイさも、キレイの素。
万年筆で、手帳に書き込む、
その姿に知的さが宿ります

余裕を持って行動できる、そんなキレイな女性はスケジュールもしっかり把握できています。だから手帳は常に手元に! さらに書き込むペンにもこだわって。「上質なペンで予定をさっと手帳に書き込む姿がキレイ!」という声も多いんです。ボールペン¥43,050・万年筆¥99,750(モンブラン GBU ジャパン〈モンブラン〉)、手帳¥1,365(PLAZA〈クオバディス〉)

㊧多大な人気を誇る"クロエ"。この冬に向けて登場したインテンスシリーズは、高貴なローズが効いたキュートだけど刺激的な香り。ボトルのかわいさも人気の理由。クロエ オードパルファム インテンス 50㎖ ¥11,550（コティ・プレステージ・ジャパン） ㊥セレブの愛用者も多い"アニック・グタール"の香りは、感度の高い女性が注目。中でもこのプティシェリーは、瑞々しい洋ナシの香りとフローラルが絶妙なハーモニーを奏でるいちばん人気の香りです。アニック グタール プチ シェリー オードトワレ スプレー 50㎖ ¥11,550（チャールス・レイス・ジャパン） ㊨ロンドンの老舗パフューマーとして、人気の"ペンハリガン"。新作のアマランシィはスパイシーなトロピカルフラワーの香りで、華やかな女性にぴったり。ハンドメイドのクリスタルシルバーボトルのリミテッドエディションで登場。アマランシィ オードパルファン 50㎖ ¥13,650（ペンハリガン ジャパン）

Tips 7

すれ違ったときのイイ香りはステキな女性の条件。ボトルにもこだわった、甘すぎない大人さわやかな香りに注目

髪の毛も Tips 6
サラサラ、ツヤツヤ

モテ系の巻き髪より
ナチュラルなヘアスタイルが
大人っぽいキレイな雰囲気に

髪の毛の美しさは、キレイな女性を象徴するキーワード。きちん
ブローされた、サラサラのストレートヘアは男女問わず憧れの的
す。キュートな巻き髪もいいけど、ナチュラルなストレートヘア
ひそかに人気。ニット［アンサンブル価格］¥18,900（ラグジュエ
パンツ¥22,050（カイタックインターナショナル〈ジョーズ〉）、ベ
ト¥6,195（INDIVI）、イヤリング¥7,350（プラス ヴァンドーム 西
有楽町店〈プラス ヴァンドーム〉）、ネックレス［短］¥10,500（ヴ
ンドームブティック 新宿高島屋店〈ヴァンドームブティック〉）、
ールネックレス／参考商品（VICKY〈ビアッジョ ブルー〉）、ブレスレ
ト［3本セット］¥2,400（アクセサライズ原宿店〈アクセサライズ〉）

美シルエット Tips 8
のボトムはキレイな

全身づくりにはマスト
パンツも、スカートも
女らしい細身が絶対で

Tips 9

規則正しい生活をしている、そんな内面の美しさも大事。例えば朝食をしっかり摂る。美しい生活こそ、美しい雰囲気の要です

蝴蝶网
hudie.com

規則正しい生活は、肌や体の調子も整え、おのずとキレイな雰囲気をかもし出すもの。そして、周りからもキレイと思われるポイントだったりします。朝食をしっかり摂る。食生活をきちんと管理する。キレイな女性を目指すなら、生活のリズムもきちんと整えたいもの。ニット¥8,900（ファイブフォックス〈ボナジョルナータ〉）、ネックレス¥136,500（AHKAH couture maison〈vivian couture〉）

キレイな全身づくりに欠かせないのが、細身ボトム。そして細身なら、やはりシルエットのキレイさは命です！ 御用達ブランドの中でも、シルエット自慢の3ブランドをチョイス。キレイな女こそ、どこのブランドで何を買えばいいのか、きちんと把握しているものです。㊧美尻&流行柄のマッチングが得意な「LE JOUR」のタイトスカート。グレンチェックスカート¥13,650（SANYO SHOKAI〈LE JOUR〉）。㊥女性らしいディテールでセクシーな印象を残す、「INDIVI」のきれい色スカート。スカート¥15,225（INDIVI）。㊨パンツのシルエットなら、やはり「BOSCH」。昔から愛用している㊙レディも多いんです。パンツ¥16,800（BOSCH）

Tips 10 何はともあれパンプス命！

すらりと伸びた脚や姿勢、緊張感のある歩き姿。7cm以上が絶対条件

50（サン・トロペ コーポレーション〈セヴン・トゥエルヴ・サーティ〉）、㊥千鳥パンプス¥14,490（ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉）、㊦リボンプリーツパンプス¥17,850（モーダ・クレア〈DreAn8〉）

ミラネーゼの脚がキレイな理由のひとつに、「常にヒールパンプスを履くから」という説があります。ヒールを履くと脚からももの筋肉が適度に緊張するから、自然に鍛えられて、程よい締まりのある脚に。もちろん全身のバランスがキレイに見える、というのもヒールのなせる技。だからキレイな女には、ヒールパンプスが欠かせないんですよね。靴¥19,950（サン・トロペ コーポレーション〈セヴン・トゥエルヴ・サーティ〉）、ニット¥11,900（ユニバーサルランゲージ渋谷店）、スカート¥10,500・タイツ¥1,050（LE SOUK）、グローブ¥26,250（ANAYI）、ネックレス¥200,000（カリプソ）

Tips 11 指先までしっかりキレイ。

自分を磨くことには時間を惜しまない。そう、キレイは一日にして成らず！

唯美网
vmee.net

ネイルまできちんとケアされていると、周りからのキレイ評価も高くなります。セルフケアでも、サロンケアでも、とにかくケアされていることが大事。そして、ちょっと華やかに仕上げたいときは、こんなネイルジュエリーを取り入れてみては。キュービックジルコニアの輝きが、シンプルなネイルを贅沢に演出してくれます。ネイルジュエリー（繰り返し使用可能）［リボン］¥7,800・［プチフラワー］¥7,000・［スクエアクロス］¥7,200・［ピオーネ］¥6,300（TWINS）※ネイルチップはサンプルです

「かわいいと言われる女」になる！

2010 #03
もっと素敵に！
more beautiful and more happy

「キレイな人」って言われたいけど、
やっぱり「ピンク」は大好きだし、
「リボン」が付いてる服に反応しちゃうし…。
結局、「かわいい」は永遠のテーマなのかも♥

撮影／水田 学（P.88〜P.91、P.93／NOSTY）、渡辺テルユキ（P.92／NOSTY）、長沼GaKU（静物）
スタイリスト／入江未悠　ヘア＆メーク／神戸春美（NEWS）　モデル／蛯原友里（本誌専属）、REN
撮影協力／井出香理、PASSAGE AOYAMA、プリザーブドフラワースクール IPFA六本木校、
LURICIA 六本木店、AQUAVIT、gradisca
デザイン／苅部沙織（Beeworks）　構成／芝山裕子
●この特集で使用した商品の問い合わせ先は、P.319にあります。

歳を重ねても、やっぱり
「かわいい」もの好きなDNAは変えられない！
たとえば、ピンク。とはいえ、淡〜いピンク×めちゃ甘小物はNG！
最近はベリーピンクも気になるけど、淡いピンクを着るならば、
スモーキーな色味をセレクトしたり、
小物でちょっと大人に見せてみたり…♥
それにやっぱりリボン。
トップスやスカートにちょこんと付いてるだけで、
一気に女のコ気分が上がります⤴
リボンものは、周りのコからのほめられ率も高い！
ボトムは…春夏は、パンツ×ふんわりトップスを
着ることもあったけど、冬は週5、6回の勢いでスカート！
だってスカートにブーツって、いちばん女のコらしいでしょ?
あと、冬といえば、黒やツイード素材。
ブリブリせずに「かわいい」を
手に入れられるから、
私たちのワードローブに
なくてはならないんです♥

ピンクは欠かせません！

安藤麻奈美さん 外資系企業勤務・28歳

やっぱりピンクを着るとHAPPYな気分に♪ ベリーピンクも好きだけど、パールピンク×大人小物もツボです♥

リボン人気が秋からさらにUP↑↑

新井暁子さん
メーカー勤務・27歳

板倉麻紀さん
不動産会社勤務・25歳

黒もかわいく着たい♥

黒を着るときは女のコらしいディテールにこだわったり、×かわいい系の小物で甘辛MIXをするのがMYルール

磯部奈央さん
ネイルサロン勤務・25歳

「かわいい」って言われる5大Ruleを発表！

1 大好きな**ピンク**は色味や小物にこだわってちょい大人めに
2 **リボン**が付いてると…欲しくなっちゃうんです♥
3 **ミニ×ブーツ**は永遠LOVE
4 **黒**だって「かわいく」着こなしたい
5 **ツイード**なしに[illegible]は[illegible]ない！

←ってコトで…

P.90から5大Ruleを解説します！

vimeet.net 素美网
蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

でも、
やっぱい

第一印象を大きく左右
コートは、やわらかピン
愛らしさ&上品さをW

こんな品のいいピンクなら、
トはもちろん、会社にも着て
たいぐらい♥ リボンベルトは
ろん、襟も取り外しができる
もの！ 丈はちょいひざ上です
ボンベルト付きコート¥46,20
ビュー・ド・フィオレ by レッ
ッセ)、ニット¥9,345(アンタ
ル)、バッグ¥46,000(銀座か
つ6丁目本店)、ピアス¥6,30
ラス ヴァンドーム 西武有
(プラス ヴァンドーム))、バ
ル¥23,100(エポカ ザ ショ
丸の内(ケネス ジェイ レー

慧美网
vimee.net

蝴蝶网
hudie.com

Rule 1

大好きなピンクは色味や小物にこだわってちょい大人めに

㊡レディのベリーピンク支持率は相変わらず㊢、でも大人っぽくて優しい印象のスモーキーピンクも気になるとの声多し！ 小物は黒で締めると、さらにレディ度UPが狙えます♥

more KAWAII

黒ベースのアクセさえあれば、即・大人のピンク

A ロックテーストな一本で甘辛MIXも簡単。ネックレス¥5,775（ジネス アトレ恵比寿店〈ジネス〉）B 黒×ゴールドでリッチ感が格段↑ バングル¥22,050（フランクウィーンセンス 青山本店〈シーシー スカイ〉）C ONにも◎！ ネックレス¥4,200（デビュー・ド・フィオレ by レッセ・パッセ）

慧美网
vimee.net

ほわほわニットワンピだって落ち着いたグレー×ピンクに黒を差して、ザ・大人かわいい

習いごとがある日は、楽チンなニットに限ります♪ でも一見ツイード生地に見えるニットだから、程よくきちんと感もkeep。㊙プリプラなので、早い者勝ち！ ワンピース¥6,930（PROPORTION BODY DRESSING）、バッグ¥7,770（NATURAL BEAUTY BASIC）、靴¥48,000（銀座かねまつ６丁目本店）、帽子¥4,200（グランカスケードインク〈gc〉）、ピアス¥1,450（アクセサライズ原宿店〈アクセサライズ〉）、ネックレス［短］¥7,245（ジャスグリッティー）、［長］¥15,750（エポカ ザ ショップ丸の内〈エポカ ザ ショップ〉）、ブレスレット¥7,350（オペーク ギンザ〈カルティナ〉）

ハートすぎない スタッズ風プリントで 今年らしさをGET!

ハートを思わせる胸のカッティングがキュート! さらにスタッズ風プリントで「かわいい」BUTスパイシーな一枚に。ベルトは取り外し可。ワンピース¥29,400(グレースコンチネンタル 代官山本店〈DIAGRAM〉)、ニットジャケット¥12,600(DURAS ambient)、バッグ¥12,600(ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉)、ピアス¥2,310(macher本店)、ネックレス¥2,940(DEARA & Gabriel〈Gabriel〉)、バングル¥22,050(フランクウィーンセンス 青山本店〈シーシー スカイ〉)、タイツ/私物

カーデのポケットに さりげなくあしらわれた リボンがたまりません♥

春先まで使える薄手ニット。カーディガン¥16,800・ヘッドアクセサ
¥1,890(デビュー・ド・フィオレ by
ッセ・パッセ)、ブラウス¥9,975
ム・アイ・ディー〈M-プルミエ〉)、
ート¥10,500(ELODIE NELSON)、
グ¥18,900(ジネス アトレ恵比
〈ジネス〉)、靴¥49,800(銀座か
つ6丁目本店)、ストール¥22,05
レースコンチネンタル 代官山
〈DIAGRAM〉)、ピアス¥8,400(ア
プリマ 新宿高島屋店〈アンテ
マ〉)、ネックレス¥13,650(ヴァ
ームブティック 新宿高島屋店〈
ンドームブティック〉)、バング
¥3,990(伊勢丹新宿店〈ジュジュ

Rule 2

リボンが付いてると… 欲しくなっちゃうんです♡

秋からのクラシカル旋風のおかげで、大人っぽいリボン服が急増中♪
ってコトで、イチオシのリボン服を集めました!

まだまだあります! 「かわいい」って 言われるリボン服

A ジャケットのインナーにも使える! ブラウス¥14,700(デビュー・ド・フィオレ by レッセ・パッセ) B リボンは取り外し可。スカート¥16,275(INDIVI) C 前後逆に着られます! キラキラビーズがちりばめられたリボンがキュート。ニット¥14,700(アナトリエ 神南店〈アナトリエ〉)

あえての大きなリボンが付いた バルーンスカートでモード気分

特別な日のデートは、おしゃれ感度をア
できるスカート×ちょっぴりゴージャス
ージャケットで「自慢の彼女」に変身!
ジャケット¥25,200(Honey Bunch 渋谷1
oney Bunch〉)、ニット¥6,090(ザ・スーツ
ニー新宿東口店)、"ルル ロジェッタ"の
ト¥27,300・"マリオ ボルトラーノ"のグ
¥21,000(ビームス ジャパン 3F)、バッグ
850(T.Square〈フェリックス レイ〉)、ピ
5,145・ネックレス¥7,245(オンワード樫山
アステ〈TAOLEI〉)、ブレスレット¥9,450
TUART)、タイツ/私物 【男性分】ジャケ
19,950・ニット¥10,290・パンツ¥7,140(
ツカンパニー新宿東口店)、"ボナジョルナ
のベルト¥6,900・"コムサメン"のポケッ
フ¥3,150(ファイブフォックス)

vimeo.net 蝴蝶网 hudie.com

Rule 3 ミニ×ブーツは永遠LOVE

いちばん女のコ気分が上がるミニスカートは、冬だと×ブーツで「露出しすぎ！」にならないし、毎日着たいぐらい♥ ついでにすっきりIラインでスタイルUPできるなんてうれしい限り！

1 女のコらしいディテール×知的マリン配色はオフィスでも好感度大

2 大人っぽさ&かわいさをWゲットするなら、ベリーピンクのコクーン

3 さわやかなミントグリーンのサテン風スカートは、年中使える一枚

4 ちょっとしたパーティでも大活躍するレーストッキングワンピ♪

♥ シックなツイードスカートに、スパンコールやスタッズ、裾フリルをプ。スカート¥23,100(スウィングル 有マルイ店(スウィングル))、靴¥19,740 イアナ 銀座本店(ダイアナ))、ジャケ ¥19,950(VICKY QUEENS COURT)、ニット¥11,900 ユニバーサルランゲージ渋谷店)、バッグ ,250(kate spade new york)、タイツ¥1,0 E SOUK)、ピアス¥1,995(macher本店)、ネックレス¥9,975(ジネス アトレ恵比寿店)、グル¥18,900(ワンスアポンアタイム…(ケネス ジェイ レーン))

♥ ツイードコートにピンクを差して、レディ度↑ スカート¥12,600(ジュチェンジズ 渋谷店(ジュエルチェンジ、靴¥36,000(銀座かねまつ6丁目本 コート¥60,900(アナトリエ 神南店 ルコラボ))、ニット¥4,620(NATURAL B Y BASIC)、バッグ¥17,850(T.Square(ル))、イヤリング¥6,300(ヴァンドーム ィック 新宿高島屋店(ヴァンドームブ ック))、時計¥60,900(ヴァンドーム 伊勢丹新宿店(ヴァンドーム青山))

♥ クールな色味で、花柄もすっきりとした甘さ。黒のウエストの切り替え 高にもなれる！ スカート¥16,800(ジ グリッティー)、靴¥25,200(サン・トロ コーポレーション(HIPS))、ニットコー 31,500(BODY DRESSING Deluxe)、ブー ¥13,440(スウィングル 有楽町マルイ スウィングル))、バッグ¥8,400(PROPO N BODY DRESSING)、ピアス¥1,995(ma 本店)、ネックレス¥14,500(ワンスア アタイム…(ケネス ジェイ レーン))

♥ レーストップス×チュチュ付きスカートがドッキングした、手の込んだ。×カシミア混コートで、よりリッチにて。ワンピース¥23,100(アプワイザー・シェ)、靴¥12,390(R&E 渋谷109店)、ートコート¥37,800(INDIVI)、バッグ¥ 00(サイドフェーム ジャパン(アンテプ)、ネックレス¥21,000(ヴァンドーム ィック 新宿高島屋店(ヴァンドームブ ック))、リング¥98,700(ヴァンドーム 伊勢丹新宿店(ヴァンドーム青山))

Rule 4 黒だって「かわいく」着こなしたい

冬に登板回数が多くなる黒は、合わせる色によって印象が七変化する楽しいカラー。『かわいい』を狙うなら、色を差したり、×ベージュやモノトーンで上品にまとめてみたり♥

1 即お嬢さんになれるのは、ベージュ系のスカート&小物に限ります！

2 トマトレッドのチラ見せで、ちょっぴりセクシーさをトッピング

3 洗練されたレディに見せる秘けつは、落ち着いたフォレストグリーン

4 モノトーンだって、小物の色で遊べばこんなに元気な印象に☆

♥ スカートのウエストに注目！ 取り外せるリボンベルト&チューリップのなカッティングに胸キュン♥ カーディ ¥17,640(DEARA & Gabriel(Gabriel))、ニ [アンサンブル価格]¥16,800(デビュー・フィオレ by レッセ・パッセ)、スカート ,750(アプワイザー・リッシェ)、バッグ ,050(サイドフェーム ジャパン(アンテプリマ ワイヤーバッグ))、靴¥42,00 座かねまつ6丁目本店)、ピアス¥7,875 ンテプリマ 新宿高島屋店(アンテプリ 、ネックレス¥7,875(イマノエル)

♥ 無難なツイード×黒も、ほんの少し色を入れるだけで女度がグッとUP！ プのように裾が広がるジャケット×セ ープレスがきちんと入った美脚パンツ キレイなYシルエットが完成。ジャケ ¥35,700(INDIVI)、ニット¥7,990(UNIQLO)、ツ¥15,750(エム・アイ・ディー(M-プル))、バッグ¥28,350(T.S.P.R.(フェリッ レイ))、靴¥10,290(ジネス アトレ恵 店(ジネス))、ピアス¥2,900(アクセ イス原宿店(アクセサライズ))

♥ +カーデで通勤OK、一枚で2次会OKな重宝ワンピ。カーディガン¥12,6 EARA & Gabriel(Gabriel))、ワンピース¥ 00(ELODIE NELSON)、バッグ¥40,950 ドフェーム ジャパン(アンテプリマ/ ヤーバッグ))、靴¥14,490(ダイアナ 銀 店(ダイアナ))、イヤリング¥7,… ックレス¥10,500(プラス ヴァンドー 西武有楽町店(プラス ヴァンドーム))、 スレット¥2,900(アクセサライズ原宿 アクセサライズ))、タイツ/私物

♥ コンパクト設計&一枚でと…まで 着られるワンピには、…レディにもイチ です！ ワンピース¥17,850(L'EST ROSE)、 ト¥10,500(BOSCH)、バッグ¥42,000 spade new york)、靴¥43,050(オペ ーゼンザ(ルーカ グロッシ))、帽子¥3,9 ブレスレット¥1,950(アクセサライズ 店(アクセサライズ))、バッグに付け レイチェル ウェイスマン。のクリップ 575・"ケネス ジェイ レーン。のネック ¥11,550(エポカ ザ ショップ丸の内)

美図 ee.net
蝴蝶网 hudie.com

かわいいディテール×シックな色味の甘辛ツイードはMUST BUY

切りっぱなし裾にサテンリボンのあしらいがツボ♥なスカート。ツイードはよ〜く見ると黒、白、クリームブルーの大人っぽいMIXです。スカート¥22,050（VICKY〈ビアッジョ ブルー〉）、ニット¥9,975（エム・アイ・ディー〈M-プルミエ〉）、バッグ¥26,250（kate spade new york）、マフラー¥6,930（オンワード樫山〈フェアステ／BROQADE〉）、ネックレス¥18,900（オペーク ギンザ〈カルティナ〉）、ブレスレット¥30,450（アクアガール代官山〈ミリアム・ハスケル〉）、タイツ／私物　[男性分]シャツ¥3,990（ザ・スーツカンパニー新宿東口店）ニット¥18,900・ウォレットチェーン¥3,900（ファイブフォックス〈ボナジョルナータ〉）、パンツ¥33,600（カイタックインターナショナル〈ジョーズ〉）

more KAWAII

優秀ツイードアイテムはこの2ブランドが豊富！

ジャケットなら
スウィングル

㊤大きなボタンがかわいい、ケープ風ジャケット。¥29,400・㊦[illegible]のサテン[illegible]リッチ[illegible]¥2[illegible]990（スウィングル[illegible]スウィングル）

スカートなら
Crystal Chic by L'EST ROSE

㊤[illegible]プリーツが新鮮！ 甘すぎないピンクが[illegible]です。¥11,9[illegible]シックなパ[illegible]ル×キラキ[illegible]る黒の[illegible]クスツ[illegible]ド。¥11,970（C[illegible]al Chic by L'EST ROSE）

Rule 5
ツイードなしに、冬は始まらない!!

ファーだったり、モヘアだったり…寒いときに登場する素材って女のコらしいものが多いから、冬のおしゃれの幅が広がります！ 中でもツイードは、レディに欠かせないで賞♥

慧美网 vimee.net 蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

蝴蝶网
hudie.com

イヴ・サンローランから ラグジュアリーなキットが登場

イヴ・サンローランから、華やかなシーズンに輝きを添える「クリスマス ラグジュアリー キット 2009」(¥14,490〜¥14,910)が登場しました。メークの仕上がりを格段に上げる「ラディアント タッチ コレクター」と「ユア ラブリー パレット」、もしくは指定のアイシャドウを購入すると、オリジナルポーチにミラーや新フレグランス、ファンデーションサンプルなどがもらえる、ワンランク上の女性を演出するキットです。㊐イヴ・サンローラン・ボーテ 🆓0120・006・912

「クリエイター デザインテックス」 新成分配合のスタイリング剤が登場

ワンランク上の自己表現を目指す大人志向の女性に向けたスタイリングシリーズ「クリエイター デザインテックス」より、新成分"フィットマネージ"を配合した新スタイリング剤(サロン限定取扱品・4品目4品種/¥1,575〜¥1,890)が発売されました。髪1本1本にフィット力を持たせることで、"固まらない・ベタつかない・軽い"仕上がりを実現し、スタイルをつくる、繊細にほぐすといったテクニックが簡単にできます。爪の中に入らない取り出しタイプ。㊐資生堂プロフェッショナル 🆓0120・81・4710

ランバン ハウス120周年記念に スペシャル スリーブを!

ランバン ハウスの創設120周年を記念して、フレグランス「エクラ・ドゥ・アルページュ」にランバンスタイルを象徴した、スペシャルスリーブの装飾を実施。アーティスティックディレクターのアルベール・エルバスが記念の年を祝うべく精妙なスケッチを描きました。ホワイトの背景には"Happy 120!"と書かれ、周りのバナーやカラフルなハートマークが華やかさをプラスしています。㊐ブルーベル・ジャパン 香水・化粧品事業本部 ☎03・5413・1070

2010年春 コフレドールの パール技術がさらに進化!

最上質の美しさを目指すトータルメークアップブランド・コフレドールの、2010年春のメークテーマは"Romantic pleasure"。アイシャドウ、ルージュ、チークに新しいパール素材「透明発光パール」を独自のブレンド技術によって配合しました。さわやかなパステルトーンと「透明発光パール」による、薄く透けるヴェールをかけた上品な輝きで、ふんわりと発光するような透明感をもつ、大人のかわいらしさを演出してみて。㊐カネボウ化粧品 🆓0120・518・520

「カルバン クライン ユーフォリア オードトワレ」が新登場!

カルバン クラインより、オリジナルのユーフォリアに輝きを加え、より繊細に、セクシュアルに仕上げた「カルバン クライン ユーフォリア オードトワレ」(30㎖・50㎖/¥6,195・¥8,610)が新登場しました。うっとりするほどのミステリアスな魅力が堪能できます。また、既存の「カルバン クライン ユーフォリア オードパルファム」(30㎖・50㎖/¥6,825・¥9,345)もおすすめです。㊐コティ・プレステージ・ジャパン ☎03・5413・1062

マックス ファクターの 春の新色が限定新発売!

マックス ファクターの"大人の春色、ソルベ・パステル"をテーマとした春の新色、「アイグラデーション カラーズ」(新2パレット/各¥4,725)と「エンジェリックリップ」(新3色/各¥3,150)が2010年1月21日(木)より数量限定で発売。「アイグラデーション カラーズ」は、大人の女性に似合う、煌めきと透明感のあるパステルカラー 2パレットを、「エンジェリックリップ」は女性らしく艶やかで、ふんわりとしたパステルカラーをプラス。㊐マックス ファクターお客さま相談室 🆓0120・021325

ロリエきれいスタイルで 毎日の下着ケアを楽しく!

好きな気分で下着ケアできるパンティライナー「ロリエ きれいスタイル」。下着も肌もまっさらにキープし、1日中さらっと快適に過ごせます。今回、新しく加わった「ロリエ きれいスタイル ハッピー気分 スパークリングフルーツの香り」を5名の方にプレゼント。ぜひ応募して。㊟121-8005 東京都足立北郵便局私書箱37号 AneCan-ロリエ きれいスタイル ハッピー気分 スパークリングフルーツの香り係 ㊐花王 消費相談室 ☎03・5630・5010

たんぱく質補給の小腹満たしに ウィダーinバー プロテインイン新登場

テレビCMでは山下智久さんと浅田真央さんの、「プロテイン、ちゃんと摂ってる?」でおなじみの、「ウィダーinバー プロテインイン」が発売中。人のからだづくりに必要なプロテイン(たんぱく質)を手軽に、しかもおいしく補給できるバータイプのウェファーです。気になる味は、〈ナッツ〉と〈チョコ〉の2味。どちらもおいしく小腹を満たせます。理想的なからだづくりに、運動とプロテインの健康習慣をはじめてみては。㊐森永製菓 お客様相談室 🆓0120・560・168

◎特に指定のないプレゼントの締め切りは1月6日です。プレゼント応募の際は、ハガキに住所・氏名・電話番号を必ず明記して下さい。上記の価格には消費税が含まれています。掲載されているプレゼント情報は、各提供社からのご案内です。なお、ご記入頂いた個人情報は、応募先の各社が適正管理し、賞品の抽選及び発送のためにのみ利用いたします。

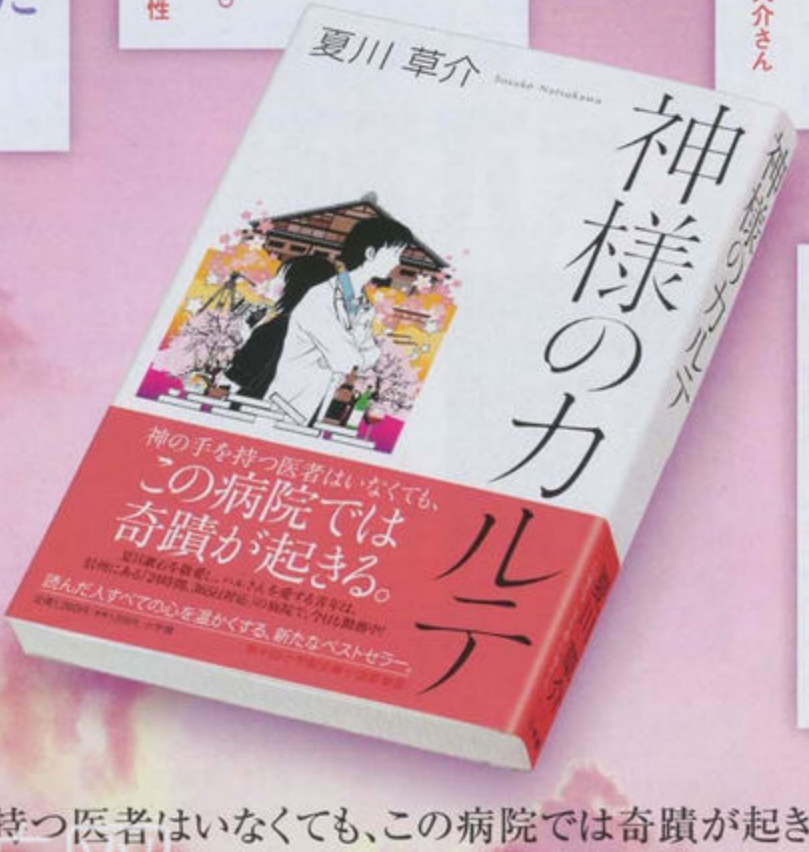
全国の書店員さんから、読者の方から、
〝感動〟の声、続々!!
大増刷につぐ大増刷、10万部突破!!

売り上げ
第1位店続出!!
三省堂 有楽町店
文芸書 第1位!
(10/4〜10/25 3週連続)
省堂 名古屋高島屋店
文芸書 第1位!
(10/12〜10/18)
平安堂チェーン
一般書籍 第1位!
(9月〜10月期 2か月連続)

今年の1位に推します。
岩手県 さわや書店 松本大介さん

〝生きる〟ことや〝死にゆく人との関わり〟について考えさせられました。
突然流れ出てきた涙がしばらく止まりませんでした。
20代 女性

固く食いしばった歯と歯の隙間から、嗚咽が漏れてしまう。
東京都 紀伊國屋書店 新宿本店 吉野裕司さん



今まで本を読んでいて、感動して涙が出た事は一度もありませんでした。
この本は泣けました。
40代 女性

人の命の重さと、人の死を心で知っている。
〝心が洗われるような〟とは、このこと!!
京都府 三省堂書店 京都駅店 中澤めぐみさん

神の手を持つ医者はいなくても、この病院では奇蹟が起きる。

神様のカルテ

《第十回小学館文庫小説賞受賞作》

夏川草介 定価1,260円(税込) 小学館
ISBN 978-4-09-[illegible]259-2

◎詳しくは http://sgkn.jp/karte/

vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

「センスいいね」と言われちゃう♥

「カジュアル上手な女」になる!

平日は「ビシッと働く!」㊛レディでも、休日になれば別の顔♥
女友達にもホメられるような、ゆる〜いリラックス感が気分です!

2010 #04 もっと素敵に! more beautiful and more happy

撮影/椿 さおり(人物(NOSTY))、金子吉輝(静物) スタイリスト/穂苅夏子 ヘア&メーク/渋谷謙太郎(LOVEST by air) モデル/押切もえ、蛯澤枝里子(以上本誌専属) 取材協力/萩原小百合、EASE デザイン/苅部沙織(Beeworkes) 構成/増野玲奈 ●文中の【 】内の数字の単位は㎝。バッグのサイズ【タテ・ヨコ・マチ】を表します。 ●この特集で使用した商品の問い合わせ先は、P.319にあります。

Rule 1 ガーリー7割 ピリ辛3割

甘辛MIXのさじ加減をマスター!

ゆる〜いカジュアルには、やわらか素材、甘い色や柄のアイテムが必須! スタッズやレザーなどの辛口要素をコーデに分散。外しのツボを心得れば、「かわいい」が引き立って、カジュアルにこなれ感が出るんです!

ゆるっとしたシルエット、シフォンの透け感がかわいいマキシ丈ワンピ。胸元にスタッズがあしらわれているから、ちょっとハードなライダースともグッドバランス! 冬の定番あったかムートンブーツでコーディネート全体のリラックス感アップ! 取り外し可能なFOXファー襟付きジャケット¥61,950(INTERSCAPE FREE'S SHOP …店)、ワンピース¥16,590(Jolly Boutique …)、靴¥18,900(ミュージアム フォー シップス(…)シカ))、ピアス¥799(H & M Hennes & Mauritz …an)、3連ブレスレット¥18,900・リング¥…(middi …)

最近㊛レディはカジュアルに夢中♥

その根拠は 好きなコーディネートランキングでも…

シフォンアイテムをカジュアルに…上位にランクイン。ブランドなら…カプリエル…が人気急上昇中!

森 咲子さん 弁護士事務所勤務・25歳
片岡 …さん マス… 勤務・2…歳

じゃあ… ㊛レディがカジュアルな日に気をつけていることは?

100人に調査した!

カジュアルな日もカレの前ではかわいく♥

どんなときも「大人かわいく」がモットーな㊛レディたち。カジュアルスタイルもロックやプレッピー寄りじゃなくて、色や素材、シルエットでちょっぴり甘口に仕上げるのが好みのようです。

vimoo.net

ざっくりはおって
アクティブな
女のコに!!

ニットアウター

[illegible]のたっぷりシルエットのニットアウターは、チュニックにもワンピにも着られる曖昧な着丈のアイテムと合わせてザックリと着こなす。そんなルーズなセクシーさが今シーズンは気分♪[illegible]が気になるのは、ひらミニスカートをレイヤードして女を強調♪ カーディガン¥3,990(UNIQLO)、ワンピース¥13,650(bonica　Cover[illegible])、スカート¥6,930(ココディール)、タイツ¥840(福助〈リディ〉)、バッグ¥22,050(Boutique 13 Treize)、靴¥38,850(オードゥ・ヴェル・ド・オフェリア(リコファリア))、ネックレス¥8,960(ジューシーロック)

Variation

●モヘアのエリ[illegible]が[illegible]リッチカジュアルなアウターカーディガン¥26,[illegible]50(DIESEL JAPAN〈DIESEL〉)

↑Aライン[illegible]のアウターは[illegible]ジャンル¥16,800(セモア〈ディニテ コリエ〉)

動いたときの
ふわっと感が
かわいい♥

ひらミニスカート

→ざっくりなロングニットに重ねてガーリーに。スカート¥18,900(Boutique 13 Treize〈Banner Barrett〉)

Variation

↑体を締め付けず、お腹もポカポカな太めのウエストゴムがグッド。スカート¥7,875(VICKY〈ベネフィット〉)

気になる小花柄のティアードスカートだけど、油断すると子供っぽくなることも…。そんなときは、ロゴT&レザーブルゾンで旬なロックテーストをMIX。ちなみにこのスカート、ウエスト部分がゴムで着心地もらくちん♪ スカート¥13,650(ビームス 銀座〈レイ ビームス〉)、ジャケット¥36,750(セモア〈ディニテ コリエ〉)、Tシャツ¥4,998(O2OC)、イヤーマフ¥3,360(Plush&Lush)、バッグ¥6,090(SANYO SHOKAI〈SmackyGlam〉)、靴¥25,200(ジュエルチェンジズ 渋谷店〈ジュエルチェンジズ〉)

Rule 2

らくちんシルエット、軽量素材…

ゆるかわアイテムもためらわず着る!

ざっくり着るボーイフレンドシルエット、軽快なエアリーアイテムなど、ラフなアイテムも積極的にトライ! だらしない印象を与えないように、肌見せや色使いで「女のコらしい♥」はしっかりキープ。

ひざ下くしゅ!! で
軽快さをアピール

サルエルパンツ

Variation

[illegible]も回りはゆったり、ひざ下に向かってシェイプ[illegible]なったシルエットが特徴的なサルエルパンツ[illegible]パクトのあるひょう柄のパンプスで足元に[illegible]を加えて♪ パンツ¥16,800(VICKY〈[illegible]プレイ〉)、ニット¥9,870(snidel[illegible])、[illegible]バッグ¥1,890・靴¥3,990(NATURAL BEAUTY[illegible])、ネックレス¥10,290(ジューシーロック[illegible])、ブレスレット各¥19,950(伊勢丹新宿[illegible]本館1F〈アンジェラ〉)、ベアトップ[illegible]

↑ウエストタックとトリミングがかわいいパンツは通[illegible]。パンツ¥[illegible]。ウエストがゴムになっていてはき心地も抜群! パンツ¥[illegible](snidel)[illegible]

↑ブラウジングすれば着丈の調節が可能。ブラウス¥12,050(アバハウスインターナショナル〈カリテ〉)

Variation

↑背中がガッツリ開いた光沢素材のブラウスは夜のお出かけにピッタリ。ブラウス¥11,550(SANYO SHOKAI〈SmackyGlam〉)

華やかに見える
バタフライスリーブ
が特徴!!

姫トップス

ヒラッとラブリーな姫トップスは女心をくすぐるアイテムのひとつ。コンサバにまとめるより、デニムショートパンツやヘッドアクセなどを合わせてヴィンテージ感のあるカジュアルを目ざして♪ ブラウス¥26,250(Boutique 13 Treize〈Banner Barrett〉)、パンツ¥7,140(Vigny)、ストール¥13,650(ビームス 銀座)、バッグ¥11,550(Jolly Boutique)、カチューシャ¥8,400(アバハウスインターナショナル〈カリテ〉)、ネックレス¥25,200(AHKAH 神南本店〈tink pink〉)、ブレスレット¥18,900(伊勢丹新宿店本館1F〈アンジェラ〉)

慧美网
vimeo.net
hudie.com

胡蝶网
hudie.com

Rule 3

はさんで、重ねてアレンジを楽しむ♪

こなれ感が手に入るレイヤード術を知っている!

流行のチェックやボヘミアン柄のアイテムは単品で着るより、ジレや着丈の短いアイテムに重ねたり、はさんだりしたほうが断然おしゃれ！ このひと手間がカジュアル上手に見せる成功のカギなんです♪

初心者の人には

難しいレイヤードもこれ1枚でOK!!

袖や裾にキラキラニットがドッキング

ニットとスパンコールワンピの組み合わせが[illegible]

[illegible]スパンコールワンピは3色4型、ニットは4色3型の中から好きな組み合わせで購入可能／ワンピース&ニットのセット¥15,750(SANYO SHOKAI(SmackyGlam))、[illegible]袖、裾からレイヤードされた、細かいスパンコールニットが絶妙なバランス。ワンピース¥51,450(フランクウィーンセンス 青山本店)

[illegible]クトのある[illegible]は[illegible]カラーのム[illegible]タートルではさんでこなれ感を

[illegible]、アウター[illegible]の[illegible]して、重[illegible]コーディネート。セクシー[illegible]すぎな[illegible] "my D' artagnan"[illegible]¥[illegible] for all man kind[illegible]¥29,140[illegible]ニット¥6,825(Roo[illegible]名鉄百貨店[illegible]ワンピース¥34,650(Boutique 13 Trung(Banner Barrett))、靴¥50,400(INTERSCAPE FREE'S SHOP 丸の内店(L' AUTRE CHOSE))、ネックレス¥[illegible](ヴァンドームヤマダ(DKNY))

存在感あるキャラニット&チェックシャツは色のトーンを合わせて重ねて♪

コーディネートにシックな色の分量が多くなったときは、オレンジが効いたチェックシャツを裾からチラリのぞかせて、全体の印象を明るく、元気に見せるのがコツ／ジャケット¥30,450(アバハウスインターナショナル(アバハウス・ドゥヴィネット リュクス))、ニット¥12,390(INTERSCAPE FREE'S SHOP 丸の内店 ©Disney)、シャツ¥4,935(FREE'S MART 自由が丘店)、パンツ¥8,925(JILL by JILLSTURT)、靴¥45,150(DIESEL JAPAN)、ネックレス¥71,400(AHKAH couture maison)

慧美网
vimee.net

カジュアルに欠かせないアクティブな

Peacock Green × Beige

Berry Pink × Graige

ペイズリー柄の中でいちばん濃い茶色を取ってリッチな配色をマスター

➡曖昧カラーを重ねるとぼやけた印象に見えがち。タイツや胸元のパイピングなど、所々にこげ茶を効かせてコーデにメリハリを！ カーディガン¥38,850（シップス 大宮店〈ロベルト コリーナ〉）、ワンピース¥9,975（ヒロタ〈31 Sons de mode〉）、タイツ¥630（福助〈エフィング〉）、ネックレス[花]¥44,100（伊勢丹新宿本館1F〈アンジェラ〉）

茶×きれい色が「大人かわいい」をつくる Rule 4

色合わせで優しく見せる

今っぽいゆるカジにはナチュラルな茶色が大活躍！ ぱきっとした色合わせよりも、曖昧なペールトーンを合わせてリラックス感のあるスタイルを心がけて！

リラックス度の高いニュアンスカラーの組み合わせに挑戦！

Hony Yellow × Milk Beige

⬅リッチなムートン×華やぎ系トップスの組み合わせも、淡いトーンで色をそろえれば旬なゆるさが加わりカジュアル度UP！ ベスト¥60,900（ジュエルチェンジズ 渋谷店）、ブラウス¥19,950（オペーク ギンザ〈ブランク〉）、パンツ¥22,050（DIESEL JAPAN〈DIESEL〉）、バッグ¥40,950（アクアガール新宿）、ネックレス¥1,890（DEARA&Gabriel〈Gabriel〉）、バングル¥6,380（ジューシーロック〈AV MAX〉）

Coral × Camel

永遠の大好きカラーピンクはキャメルに合わせてちょっぴりビターに♥

ーイシュなブルー×ベージュの配色は、肌のを多くしてヘルシーな色っぽさをプラスして。ト¥16,800（Cher Harajuku〈Bianca's closet〉）、ツ¥8,925（リミットレス ラグジュアリー ル立川店）、マフラー¥7,245（シャンデリエ渋谷BERGER〉）、靴¥6,195（ABC-MART〈NUOVO〉）、ス¥3,120（ジューシーロック）、ベアトップ／イリスト私物

っふわ素材×オレンジがかった優しいピンクに思わときめく☆ビッグシルエットのニット。フェイクレザティアードミニを合わせて甘辛バランスを整えるの得！ ニット¥18,900（Boutique 13 Treize〈Banner Barrスカート¥10,500（DEARA&Gabriel〈Gabriel〉）、靴¥0（モーダ・クレア〈WAG〉）、ネックレス[クロス]¥0（ジュエルチェンジズ 渋谷店〈ロノ〉）、ネックレスルド]¥8,420（ジューシーロック）

Rule 5 脚だって、背中だって〝見せる〟が基本！

リッチな肌魅せテクを取得！

ッグシルエットのニットなど女のコらしい華奢さをアピールするゆるいアイテムが気になるシーズン。脚、背中、鎖骨etc.…いつもとはひと味違うスキのある肌見せをあえて狙って！

背中魅せ

らくちんシルエットのニットワンピもなにげなく開いた背中でヌケを表現

ーびに、ニットに織り込まれた[illegible]ンコー[illegible]るニットワンピ[illegible]ルエット&[illegible]ーリーなお色気を加えて。ワンス¥15,750（アバハウスインターナル〈カリテ〉）、タイツ¥1,050〈ショセット〉）、帽子¥4,935（OZバッグ¥14,700（SANYO SHOKAIckyGlam〉）、ピアス¥16,800（ヴァームヤマダ〈DKNY〉）

足元はあったか素材のミドルブーツで冬でも素足をキープ！

脚魅せ

おなじみのムートンブーツ、今季は[illegible]デニムショートパンツに合わせてヘルシーなカモシカ脚を全面にアピール！ シャツ¥16,800（INTERSCAPE FREE'S SHOP 丸の内店）、ニット¥1,990（UNIQLO）、パンツ¥5,985（QZOC）、バッグ¥5,565（FREE'S MART 自由が丘店）、靴¥30,450（ディッカーズジャパン〈UGG®AUSTRALIA〉）

胡蝶网 hudie.com
慧美网 yimee.net

蝴蝶网
hudie.com

ミルクベージュのクロシェ編みスカートは
ベールトーンでまとめて大人スイートに

あたたかみのあるボリューミーなニットに、カギ針編みのスカートを合わせてルーズな肌見せにトライ。小物まで茶系でまとめれば、ミニスカートスタイルも子供っぽく見えません。スカート¥18,900(NINE青山)、ニット¥15,250(JILL STUART)、帽子¥5,670(SANYO SHOKAI(SmackyGlam))、靴¥12,600(Boutique 13 Treize(Banner Barrett))、ネックレス¥61,900(AHKAH(神南本店))

ヴィンテージレース

大人かわいい派の大好物レースをカジュアルに取り入れるなら、コーディネートにこなれ感が出る、切りっぱなしやコットンのヴィンテージ風が使いやすい!

↑ティアードのボリューム感がかわいいミニワンピはスキニーデニムと相性◎。ワンピース¥19,950(DraSTic(AULA AILA))

Variation

↑大げさすぎないラフなレースが気分♪ スカート「銀座店」外で展開」¥3,490(H & M Hennes & Mauritz Japan(H & M))

Variation

↑ゴールドラメ&スパンコールのダブルの輝きがレトロな印象を加速。ニット¥14,700(RD ルージュ ディアマン)

↑'60年代っぽいガーリーなカッティング&小粋なシャイニー感が◎。ワンピース¥27,300(フランクウィーンセンス 青山本店)

スパンコールニット

スパンコールは、夜の華やかスタイルに使うよりも、細かいキラキラ&アンティークっぽいものが正解。シャイニー感がやわらかいからふわふわニットで愛らしく♥

ドルマンスリーブやエアリー感が
ゆるめなニットはシャツできちっと

ポンチョ風のビッグシルエットが特徴的なニットコートは、コンサバアイテムの白シャツやパールを効かせてきちんと感のある大人めな印象に。カーディガン¥16,590(Jolly Boutique(Jolly Days))、シャツ¥19,950(535ブール・オムエラ・ファム青山店)、パンツ¥3,990(UNIQLO)、バッグ¥6,195(Boutique 13 Treize(Banner Barrett))、靴¥14,700(モード・エ・ジャコモ(カリーン))、ネックレス¥10,500(アバハウスインターナショナル(アバハウス・ドゥヴィネット))

プレッピーチェック

アクティブでキュートなカジュアルスタイルには、コントラストが強いギラギラした配色のチェックより、同系色やなじませカラーで上品にまとまったものが使いやすい!

小物を数やせば現代風アメカジが完成

ロールアップの袖、メタルボタン、チビ襟…など、旬なディテールが盛りだくさんでこのプライスはうれしいチェックシャツ。ブーツ×靴下の足元レイヤードが、旬の着こなしを盛り上げて。ワンピース¥5…(FREE'S MART 自由が丘…)、ベスト¥16,590・靴¥4…(DIESEL JAPAN(DIESEL))、靴下¥1,260(Tabio(靴下屋…))、バッグ¥14,700(Boutique 13 Treize(Banner Barrett))、ペンダントトップ¥104,000・チェーン¥17,960(ロイヤルオーダー伊勢丹新宿本館店(ロイヤルオーダー))

Variation

↑ネイビーのタイツやニーハイブーツで足元の肌見せを調整するのがポイント。パンツ¥13,650(DEARA&Gabriel(DEARA))

↑チェックの1色にひかえめに入ったラベンダーが女のコ度アップする。シャツ¥23,000(…ビーリベット有楽町)

vimee.net

Rule 6 ヴィンテージ風マテリアルを使いこなす

流行のレース、キラキラ、プリントはガーリーに仕上がるものを投入!

おなじみのアイテムも今までよりレトロな雰囲気の柄や素材にチャレンジ! アンティークっぽいクタッと感が心をほどくゆるカジュアルにピッタリなんです♥

A 手元の…ラジャラ…トーン をそろえてスパイシーに！

…イントに…ゴツめなバングルをまずは決めて、好き…チーフや、きれい色のミサンガなどをレイヤード。手…楽しく…がカジュアル上手の証♪ ブレス…ト…¥4,830(Plusn&Lush)、…¥2,100(ビームス 銀…(フェブラリー))、…"Gara Danielle"¥19,950・…"mi…i"¥12,075(middi 広尾)、ブラウス¥19,950(アパハウ…インターナショナル(カリテ))

B レイヤードブームのこの冬は 足元のドッキングアイテムに注目！

…季はカラータイツやニットタイツなど、脚用アクセサ…ーがいっぱい出ています。こちらはなんと足元の保温…考えた、レッグウォーマー×レギンスが合体された便…アイテム。レギンス¥6,090(Stola.)、ワンピース¥13,6…(MELROSE)、バッグ¥13,650(ビームス 銀座(タンブ…))、靴¥19,950(Boutique 13 Treize(Banner Barrett))、ネ…クレス[クロス]¥199,500・ネックレス[ひと粒]¥46,…0(AHKAH couture maison)

Rule 7

「何それ!?」って聞かれるインパクトが大事

旬な小物をピリリと効かせる！

ゆる〜いカジュアルに「よそゆき」感を加えるのは、仕上げで使うインパクト小物。マッチするButハズレ感もある絶妙なMIXコーディネートをマスターして！

C ふわキラのベレー帽が ガーリーカジュアルの決め手

…ぶるだけでガーリーなおしゃれっぽさが演出できるベ…ー帽。…レディはベーシックカラー＆ニット素材をチ…イスして、冬ならではのスペシャル感と、大人っぽさを…立させて。帽子¥6,825(Stola.)、ニット¥11,550(ジュ…ルチェンジズ 渋谷店)、ネックレス¥10,500(プラス ヴ…ンドーム 西武有楽町店)

D 旬なハズし役、ローヒールの フリンジブーツで脚元は軽快に

…トムとのバランスが難しい…のミドルブーツ。前から…ろにかけてフリンジが斜めに下が…付いたものなら…60度どこからもスタイルよく見えま…♪ 靴¥…,400…フランクウィーンセンス 青山本店(ヴィ…タビー…))、カーディガン(銀座店以外で展開)¥5,…(H & M…ennes & Mauritz Japan(H & M))、カットソー¥…75(Ho…ey Bunch 名鉄百貨ヤング館)、スカート¥24,150(NINE…山)、イヤーマフ¥1,000(UNIQLO)

E 甘い色味とニットのボリュームで コーデのかわいさを引き立てる

…ロンとしたフォルム＆ペールトーンのMIXニットのモ…モコ具合いが失神級にかわいいバッグ♥ バッグ【19・…・11】¥22,050(シップス なんばパークス ウィメンズ店…カパフ))、ニット¥4,200(NATURAL BEAUTY BASIC)、ベ…ト¥24,150・パンツ¥28,350(NINE青山)、ネックレス[ゴ…ルド]¥29,400・ネックレス[パール]¥33,600(伊勢丹…宿店本館1F(アンジェラ))、時計¥25,200(オペーク…ンザ(シチズンkii))

vimee.net

蝴蝶网 hudie.com
文芸書
売上ランキング
第1位 11/2~11/8 店続々!!
三省堂書店 全店/TSUTAYA BOOKS 全店
ブックファースト 全店/ジュンク堂書店 全店
有隣堂 全店/リブロ 全店
紀伊國屋書店 新宿本店
和田竜 一年半ぶりの最新作!
小太郎の左腕
Kotaro no Hidariude
(11/10付) 読売新聞にて
興奮度★★★★★
少年が、左構えの
銃を手にした瞬間、
世界は変わる。
発売
2週間で3刷
10万部
突破!!
挿画 オノ・ナツメ 描き下ろし
絶賛発売中!
定価1575円(税込) ISBN978-4-09-386258-5
http://sgkn.jp/wadaryo/
映画化決定!
のぼうの城
和田竜
好評発売中!
定価1575円(税込) ISBN978-4-09-386196-0
36万部
突破!
TBS系列 毎週土曜9時30分~14時
『王様のブランチ』史
「マイ・ベスト本
爆笑問題 太田光
本コー
小学館愛読者サービスセンター TEL.03-5281-3555
http://www.shogakukan.co.jp

My Daily Bag is…

EASY

横長のボストンに大きなYが大胆にあしらわれた、アクティブで都会的なデザインが人気の「EASY」。上質なレザーがかなえるその軽量感と、広いマチ、ファスナーの両サイドにあるメタルスナップをはずすとより容量もアップ。通勤にはもちろん、ちょっとした小旅行にまで対応する万能派です。

@Work

取引先で打ち合わせ。仕事ができてオシャレって思われたいから、黒ジャケットをアッシュの「EASY」でこなして

「EASY」の中で最も注目なのは、パテントレザーにYSLのカサンドラロゴが細かくエンボスされた日本限定仕様。グレー味の強いアッシュならつややかでシックな表情を醸し出し、黒ジャケットのきちんとクールな装いにマイルドなカジュアル感を加えます。バッグ「EASY」M[31×39×15]￥149,100・ジャケット￥267,750・パンツ￥44,100・靴￥93,450・バングル￥49,350・リング￥26,250（グッチ グループ ジャパン イヴ・サンローラン ディビジョン〈イヴ・サンローラン〉）

アイコン &「EASY」!

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

蝴蝶网
hudie.com

My Daily Bag is...

MUSE

どんなシーンにも上品なモード感を与える、
しっかりとしたラウンドフォルムにファンが多い「MUSE」!
飾りステッチで浮き立つ大きなYやさりげない金具使いが
効いている、飽きのこないデザインも優秀。
ファスナー開口部分が広く、
収納しやすいという利点も働く(姉)レディには最高です。

@Work
ベージュの「MUSE」に ドレストレンチ。 さりげないのに上品って 思わせる、 私の定番通勤スタイル…!

優しいカラーで「MUSE」の新たな魅力を引き出した新色ベージュ。シルバーメタルがさわやかに効き、黒や茶系などどんな色合いの着こなしにも合うのが強み。コクーンのドレストレンチで、エレガントに仕上げて。バッグ「MUSE」L[29×42×13]¥187,950・コート¥246,750・靴¥99,750・ブレスレット¥68,250・リング¥47,250(グッチ グループ ジャパン イヴ・サンローラン ディビジョン(イヴ・サンローラン))、ドレス¥120,750(グッチ グループ ジャパン イヴ・サンローラン ディビジョン(イヴ・サンローラン エディション 24))、タイツ/私物

麗しの「MUSE」。小粋な「EASY
「あの人素敵!」そう思わせる女性のそばに
イヴ・サンローランのバッグがありま

私の
「MUSE

慧美网
vimee.net

EASY

@Date

かわいさ重視なデートは、ラフィアで優しい雰囲気に

ラフィア調素材の編み込みとオレンジレザーのハンドルがリュクスなリラックス感を放って。いちばん小さなSサイズは、アクセサリー感覚でかわいく持ちたい。バッグ「EASY」S［23×29.5×14.5］¥124,950・ドレス¥208,950・ブレスレット¥36,750・リング¥44,100・サングラス［参考色］¥34,650（グッチ グループ ジャパン イヴ・サンローラン ディビジョン〈イヴ・サンローラン〉）

@Weekend

休日のドライブは、色鮮やかなパープルでポップに遊ぶ！

選ぶ色によって雰囲気がガラッと変わるのも「EASY」の魅力。パープルのパテントレザーバッグをコーディネートの主役に、デニムスタイルでリッチカジュアルに。バッグ「EASY」M［31×39×15］¥150,150・ブラウス¥93,450・パンツ¥44,100・靴¥177,450・ピアス¥40,950・リング¥40,950・キーケース¥35,700（グッチ グループ ジャパン イヴ・サンローラン ディビジョン〈イヴ・サンローラン〉）

EASYの注目3素材

注目すべきはつるんとした光沢のパテント、遊び心を感じさせる全面にあしらわれたYSLのカサンドラロゴのエンボス加工、そしてラフィア調と表情豊かな3素材。右から／同じパテントレザーでもアッシュは落ち着いたシックな印象、パープルはカジュアルさを感じさせて。バッグ右ふたつ各「EASY」M［31×39×15］¥150,150・YSLのカサンドラロゴとパテントのつやめきが、クールで女らしいブラック。バッグ「EASY」M［31×39×15］¥149,100・優しい印象を演出したいなら狙うべきはラフィア調素材。こなれた印象を醸し、オレンジレザーとのコントラストも上品。バッグ「EASY」S［23×29.5×14.5］¥124,950（グッチ グループ ジャパン イヴ・サンローラン ディビジョン〈イヴ・サンローラン〉）

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

@Date

黒よりもまろやかなダークブラウンで、エレガントを加速！

限りなく黒に近いけれど黒よりもソフトな印象を与える優美なダークブラウン。リッチなゴールドの金具が際立ち、いちばん小さいMサイズでならレディな表情がより引き立って。バッグ「MUSE」 M［25×36×11］¥177,450・カーディガン¥99,750・ブラウス¥89,250・スカート¥103,950・ベルト¥60,900・ピアス¥33,600・ブレスレット¥44,100・リング¥24,150（グッチ [illegible] イヴ・サン[illegible]ーラン ディビジョン（イヴ・サンローラン））

@Weekend

リラックスな休日は、ラフな大ぶりサイズをあえて主役に

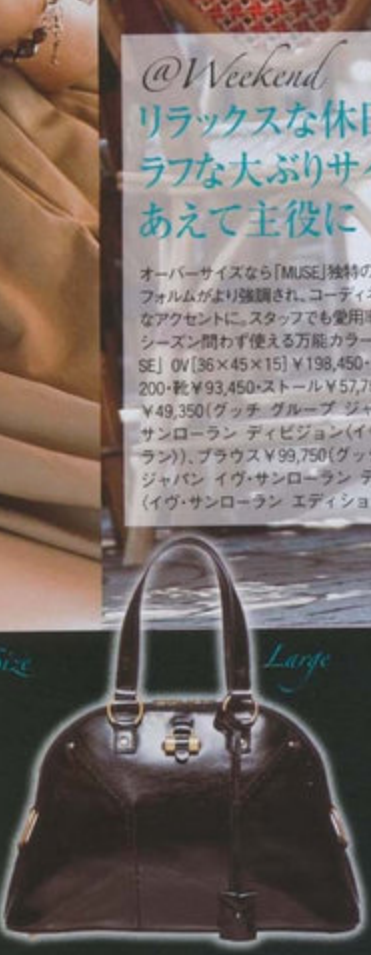
オーバーサイズなら「MUSE」独特のなだらかなフォルムがより強調され、コーディネートの大胆なアクセントに。スタッフでも愛用率の高い白は、シーズン問わず使える万能カラー。バッグ「MUSE」 OV［36×45×15］¥198,450・デニム¥88,200・靴¥93,450・ストール¥57,750・バングル¥49,350（グッチ グループ ジャパン イヴ・サンローラン ディビジョン（イヴ・サンローラン））、ブラウス¥99,750（グッチ グループ ジャパン イヴ・サンローラン ディビジョン（イヴ・サンローラン エディション 24））

蝴蝶网 hudie.com
唯美网 vimee.net

MUSEは3サイズ展開

[illegible]多めな人に便利なLサイズ、ラフに持つ、あるいは旅行用にならオーバーサイズがオススメ。右から／手持ちでも肩掛けでも丁度いいストラップの長さも魅力。バッグ「MUSE」 M［25×36×11］¥177,450・A4サイズも楽々入るバッグンの収納力。バッグ「MUSE」 L［29×42×13］¥177,450・中身が見えないファスナー開閉、大容量ながら型崩れしないしっかりフォルムも「MUSE」ならでは。バッグ「MUSE」OV［36×45×15］¥198,450（グッチ グループ ジャパン イヴ・サンローラン ディビジョン（イヴ・サンローラン））

Over Size



Large

Medium

蝴蝶网
hudie.com

「メタリック コロラマ」の新色、メタリックレッドはシャイニーな鮮やかレッドの中央に、カサンドラロゴが映えて。1パスケース、カードケース3つ、小銭入れと見た目以上の収納力。コインカードパース「メタリック コロラマ」[11×7.5]¥27,300・2人気のファスナー開閉タイプの長財布は、カード12枚を収納。ウォレット「同」[9.5×18.5×2]¥72,450・3開けると左部分にポケットが。キーケース「同」[10×7]¥35,700・4サングラス¥31,500・5揺れるYSLロゴがクール。ピアス¥32,550・6シンプル服に効かせて。ブレスレット¥40,950(グッチ グループ ジャパン イヴ・サンローラン ディビジョン〈イヴ・サンローラン〉)

慧美网
vimee.net

／小川カズ(モデル)
Chan(静物)
イリスト／畑山美香
&メーク／森 ユキオ(NEWS)
ル／押切もえ(本誌専属)
イン／手嶌誠吾(Beeworks)
協力／ガリバー・インターナシ
ル、オーバカナル紀尾井町店、
ソン・ロイター、ガレージミト
／松嶋のぞみ

EASYの中にはビビッドな メタリックレッドをIN

[illegible]「同」（10.5×12×3）¥61,950・2ミラーにもこだわるのがオシャレの真髄。ミラー「同」（10×7）¥40,950・3両面と真ん中にポケットが。カードケース「同」（7×11）¥23,100・5ピアス「アムール」¥33,600・6リング「同」¥24,150・7ブレスレット「同」¥30,450（グッチ グループ ジャパン イヴ・サンローラン ディビジョン〈イヴ・サンローラン〉）

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

*MUSE*の中にはエレガントなシャンパンゴールドをIN

協力／グッチ グループ ジャパン イヴ・サンローラン ディビジョン
☎0570・016655

姉レディ 兄メン 上司に聞きました！

「仕事ができる女性」ってどんな着こなしをしてますか？

あなたの周りの"仕事ができる女性"について姉レディ、兄メン、上司の3チームに大調査！ その結果、明らかになった仕事のできる女性ならではのコーディネートは、「女らしい」「優しさ」がキーワードでした♥

大島里沙さん
会社役員秘書・28歳

来客の対応も仕事のうちなので、比較的きちんとした服装を求められます。仕事のできる先輩は、近寄りがたい色の服を避け、親しみのある落ち着いた色味のものを着ています。

木本史子さん
アパレル勤務・28歳

アパレル勤務なので、仕事のできる人はみなオシャレです。服装にこだわりのない人は、仕事にもこだわりがないと思われてしまう環境なので、靴やバッグまで、手が抜けません。

池田沙矢香さん
イベント会社勤務・32歳

女性らしい服装の人が多いです。パンツスーツで男性と張り合うというよりも、あえてワンピースなど女性らしい服装で細やかな気配りを大切にしている"といった印象です。

河住えりかさん
会社受付・25歳

圧倒的にスカートの[illegible]が[illegible]。デキる人は、[illegible]大人の"[illegible]"スタイルを[illegible]います。仕事の邪魔にならない華奢なアクセ使いも重要なポイントです。

蝴蝶网 hudie.com

小田切潤さん
総合商社勤務・33歳

仕事ができる女性って、ブランドでいうとセオリーなどのシルエットのキレイなものを着ている印象がある。また、ヒールの高い靴を履いている女性は、努力家なイメージですね。

外出時は、きちんとジャケットを着用していますがオフィス内では、動きやすい軽装、とメリハリのある着こなしをしていますね。また、不思議とできる女性に多いのが、メンズ物の時計をしている人。

斎藤直太さん
広告関連会社勤務・26歳

朝からメークや髪型をきちんとしていない女性は、仕事にも余裕がなさそう。僕の周りでは、ダークカラーのジャケットやパンツスーツを自分らしく着こなす女性が多いですね。

…崇是さん
…ァンド業務・34歳

…を頼んでも嫌な…せず、テキパキ…してくれる女性…意外とピンクや…ブルなどの淡い…ンの服を着てい…ね。そういうコ…コミュニケーシ…能力も高い！

秋元慎太郎さん
人材派遣業務・28歳

葛城嘉紀さん
マスコミ勤務・29歳

ルーティンであっても、少しでも楽しんで働こうと考えられる前向きな女性は、カラフルで明るい服を着ている気がします。結果、仕事場の雰囲気も明るくなって周囲にも好印象！

仕事のできる人ほど、T.P.O.に合った、華のある服装をしていますね。ほめられる服を着ていると自然と気持ちが明るく前向きになるので、自信にもつながると思います。地味にしていればOKという人になってはダメ！

乾 美由紀さん
テンプスタッフ株式会社
スタッフィング企画部

竹重浩二さん
テンプスタッフ株式会社
人事部人事企画室

仕事のできる人は、サイズの合ったものを着ています。借り物で間に合わせたような服装や、トータルコーディネートとして明らかにおかしい色使いや過剰なディテールやシルエットは、仕事に不向きかと思われます。

鈴木礼子さん
テンプスタッフ株式会社
人事部人事企画室

私の配属先は基本的にスーツ着用なので、式典などの華やかな場ではアクセなどで女性らしい心使いを。また、効率よく営業先を回る先輩の足元がヒールの靴だったので、できる人のイメージというとハイヒール(笑)

上司チームは…テンプスタッフ株式会社
仕事のできる女性を見抜く精鋭！ 国内トップクラスの人材派遣会社「テンプスタッフ」の上司チームにお話を聞いてきました！ 人材派遣で培ったきめ細かなサポートにも定評あり！ http://www.tempstaff.co.jp/

3チームの声を反映♥

信頼される「…ができる女」になる！

働くからには「あの人と仕事がしたい」と思われる人になりたいものです。そこで内勤派・外勤派それぞれについて、好感度スタイルを徹底調査！ ご指名UP↑間違いナシです♥

撮影／小池哲夫(モデル)、芝田千里・松原武志(取材分) スタイリスト／亀 恭子 ヘア＆メーク／冬木慎一(HAIR DIMENSION2)
モデル／真山景子、澤野ひとみ(以上本誌専属) 撮影協力／西田慶子、ガリバーインターナショナル、テンプスタッフ
デザイン／大雄寺幹子(Beeworks) 構成／萩原雨美子 ◆この特集で使用した商品の問い合わせ先は、P.319にあります。

唯美网 vimee.net

2010 #05 もっと素敵に！ more beautiful and more happy

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 yimeee.net

☑Point
親しみやすい
上品配色

アンサンブルニット × クロップドパンツ

←やわらかいミルクティーベージュ×白の上品配色が決め手の女のコらしいパンツスタイル。ともするとぼやけた印象にもなるこの着こなしを、赤のバッグがキリッと引き締めます。こちらのコーディネートは、男のコからの評価が抜群でした！　肩掛けしたカーディガン¥12,600・中に着たネックレス付きノースリーブニット¥10,500（DEARA&Gabriel〈Gabriel〉）、パンツ¥14,175・バッグ¥10,290（ラグジュエル）、靴¥7,245（REZOY 渋谷109店）、バッグに置いたストール¥16,800（ANAYI）、時計¥756,000（ベダ アンド カンパニー ジャパン〈ベダ＆カンパニー〉）

"え～！もつ鍋ですか？いいですね～"

☑Point
清潔感のある白

☑Point
落ち着いたトーンのカラーワンピ

"ミーティングの資料まとめておきました！"

☑Point
オフホワイトの優しい色味

ロングジャケット × カラーワンピ

↑シックなグリーンのカラーワンピに、さわやかな白のロングジャケットを合わせた好感度の高いスタイル。仕事のできる女になるアンケート調査でも、女子からの圧倒的な"かわいい～♥"の声をいただきました！　ジャケット¥26,040（DEARA&Gabriel〈Gabriel〉）、ワンピース¥14,700（ルビーリベット有楽町）、バッグ¥51,450（kate spade new york）、靴¥10,500（CLEAR IMPRESSION）、バッグにのせたストール¥19,950（Theory）、ネックレス¥13,650（アビステ）、リング¥79,800（ヴァンドーム青山 伊勢丹新宿店〈ヴァンドーム青山〉）

☑Point
ンター
レスの
ちんと感

ロングカーデ × シフォンブラウス × センタープレスパンツ

←オールホワイトの美人風パンツスタイルを、太ベルト＆ボーダーカーデでアレンジ。インパクトのあるボーダー柄も肩からサラリとはおれば、オフィススタイルの程よいアクセントに。カーディガン［ゴムベルト付き］¥17,850・バッグ¥28,350・ベルト¥14,700（ANAYI）、ブラウス¥15,750（アバハウスインターナショナル〈ルージュ・ヴィフ〉）、パンツ¥19,950（VICKY〈ビアッジョ ブルー〉）、靴¥15,750（PLS+T）、ネックレス¥5,250（プラス ヴァンドーム 西武有楽町店〈プラス ヴァンドーム〉）、リング¥58,800（スタージュエリー新宿高島屋店〈STAR JEWELRY〉）

vimee.net

仕事ができる内勤OLスタイルはコレ！

デスクワークやアシスタント業務が中心

ルール1 近寄りがたい印象はNG 親しみやすさがモットーです！

嫌な顔せず笑顔でテキパキこなしてくれる後輩に、仕事で悩んだときにまず相談したくなる先輩、そんなスーパー内勤OLだからこそ、かわいげのある服装が身上！「余裕のなさが感じられるお堅いカッコの後輩には、仕事をまかせづらい」（マスコミ勤務・28歳女性）や、「話しかけやすい雰囲気のコは、かわいがってもらえるので結局育つ！」（メーカー勤務・30歳男性）など、親しみやすさは"仕事ができる女"になるための必須項目。

ルール2 オフィスで浮かない優しい色味で華やかなかわいらしさを！

ダークカラーの地味色のスーツであふれるオフィス。だからこそ、周囲になじみつつ女のコらしさも充分な"優しい色味のキレイ色"は、内勤OLにとってベストなカラー。「淡いトーンのピンクやパープルは、見ているだけでも正直なごみます♥」（広告代理店勤務・32歳男性）そんな男性社員の男心を知ってか知らずか？華やかな女らしさで周囲を気使える女性は、もちろんお仕事においても評価が高いハズ！

ルール3 女のコらしい雰囲気のスカート派がオフィスでは優勢！

内勤OLの間では、キャリアっぽいパンツスーツやタイトスカートよりも、ふんわりスカート派が優勢！「長時間のデスクワークには、ぴったりとしたタイトより、着心地のよいふんわりスカートのほうがラクちん！」（総合商社勤務・28歳女性）「女のコらしいスカートは、気持ちをウキウキさせてくれる♥」（メーカー勤務・26歳女性）など、自分自身でモチベーションを上げられる女性だからこそ、仕事もできるのかも!?

ルール4 デスクワークの邪魔にならない華奢アクセの上品さが理想！

「華奢なネックレスの重ねづけやブレスレットウォッチなどで、さりげない華やかさを演出できる女性は、気配りも上手！」（人材派遣会社勤務・40歳女性）など、内勤OLには、上品な女性らしさが求められます。「タイピングの邪魔になる太めのリングや太いバングル、電話の邪魔になる大ぶりのピアスなどをしているコには、仕事に対する意識が足りないと感じます」（商社勤務・32歳女性）などの厳しい意見も…。

ルール5 肩が凝らない！着心地のよいやわらか素材は、デスクワークの強い味方

かっちりジャケットやパリッとしたシャツ素材は、仕事ができそうに見えて実はデスクワークの妨げに…。「シフォン素材のブラウスは軽くて◎ アイロンもいらないので便利です（笑）」（マスコミ勤務・27歳女性）「きちんと[illegible]るのに堅苦しく[illegible]ニット素材のジ[illegible] [illegible] ような[illegible]では、残[illegible]

蝴蝶网
hudie.com

hudie.com

[illegible]×タートルニット×クロップドパンツ

"忙しいようでしたら代わりにランチ買ってきましょうか?"

✓Point
肩がこらないジャーディガン

✓Point
脚さばきのよいクロップドパンツ

➡ニットのやわらかな着心地とジャケット風のきちんと感を兼ね備えるオフィススタイルのエース的アイテム! ジャーディガン。黒のクロップドパンツですっきりと足元に抜け感をつくった着こなしは、身軽さだけでなくオシャレっぽさも抜群です。カーディガン¥37,800(フランクウィーンセンス 青山本店〈フランクウィーンセンス〉)、中に着たニット¥9,975(イトキン〈ティビ〉)、パンツ¥15,750(VICKY〈メイソン グレイ〉)、バッグ¥88,220(オリゾンティ〈PATRIZIA PEPE〉)、靴¥6,195(R&E 渋谷109店)、時計¥14,700(アビステ)

"ランチはやっぱりトマトのパスタかな?"

✓Point
クラシカル柄のショートコート

✓Point
露出を抑えるタイツはマスト

ショートコート×ティアードミニ

⬅オフィスではついつい敬遠されがちなインパクトのある大きな柄でも、クラシカル調の千鳥格子柄ならお嬢さんっぽくって◎。市民権がまだまだ低いティアードミニをはく日は、厚手のタイツで足元の露出度を控えめにして乗り切るのが正解です! コート¥44,100(BODY DRESSING Deluxe)、中に着たニット¥13,650(ANAYI)、スカート¥14,700(ef-dé)、バッグ¥22,050(アナトリエ神南店〈アナトリエ〉)、靴¥18,690(銀座かねまつ6丁目本店〈銀座かねまつ〉)、タイツ¥840(福助〈リディ〉)、時計¥[illegible](ベダ アンド カンパニー ジャパン〈ベダ&カンパニー〉)

慧美网 vimee.net

黒シャツ×ふんわりスカート

➡淡いピンクの甘めニュアンスのふんわりスカートをシャープな黒が引き締めて。黒の分量を多めにしたシャツ×スカートスタイルなら、キュートなリボンも大人かわいい範疇に。シャツ¥13,650(ザ・ファースト コンステレーション 有楽町マルイ店〈インペリアル〉)、スカート¥15,750(デビュー・ド・フィオレ by レッセ・パッセ)、バッグ¥190,050(ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター)、靴¥29,925(ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉)、ネックレス¥18,900(アビステ)、リング¥48,300(スタージュエリー新宿高島屋店〈STAR JEWELRY〉)

温かいコーヒーをどうぞ

✓Point
適度なふんわり感

✓Point
オフィスにふさわしい華やかさ!

✓Point
かがんだって気にならないロング丈

✓Point
優しい色味のキレイ色

キレイ色チュニック×センタープレスパンツ

⬅女のコらしいのに大人っぽいきちんと感もあるミントカラーのブラウスが、オフィスにちょうどよい華やかさ。マニッシュなセンタープレスパンツを合わせて、さりげなくできる女の雰囲気を! ブラウス¥4,935(PROPORTION BODY DRESSING)、パンツ¥15,750(ラグジュエル)、バッグ¥6,195(パサージュ ミニョン〈ジェネリーク〉)、靴¥25,200(DURAS ambient)、ゴールドのネックレス¥44,100(SMOOCH〈jupiter GOLD LABEL〉)、パールのネックレス¥12,600(アビステ)、時計¥60,900(ヴァンドーム青山 伊勢丹新宿店〈ヴァンドーム青山〉)

“私のフォローが足りなかったせいです、すいません”

クレリックシャツ×クロップドパンツ

➡マニッシュなストライプのクレリックシャツ×パンツスタイルに、女性らしい彩りを添えてくれるカラフルなスカーフ。これも、女性ならではのこだわりのひとつ。ジレ¥13,650(アルアバイル)、シャツ¥5,040(ザ・スーツカンパニー新宿東口店)、パンツ¥15,750(エム・アイ・ディー〈M-プルミエ〉)、バッグ¥5,145(パサージュ ミニョン〈ジェネリーク〉)、靴¥25,200(インター ショシュール〈ローガン〉)、スカーフ¥10,290(イトキン〈ティビ〉)、ネックレス¥98,700(AHKAH 神南本店〈AHKAH〉)、時計¥16,800(アビステ)

Point オール黒でビシっと決め!

Point 太ベルトのウエストマークでメリハリを!

“さっきは、ありがと♥助かったよ”

Point ベーシックなシャツにスカーフで差し色

Point ニットになじむブラックアクセ

Point オール黒にスカートで差し色

フェミニントップス×マーメイドスカート

フェミニンなトップス×体のラインが出るセクシーなマーメイドスカートも、オール黒ならここまでのきちんと感。今季らしく、太めベルトでウエストマークしてメリハリ感を。手に持ったジャケット¥34,650・スカート¥17,850(MATERIA)、ブラウス¥17,850(JILLSTUART)、バッグ¥11,550(メゾン ルージュ〈ドッツ・オン・ドッツ〉)、靴¥22,050(サン・トロペコーポレーション〈セヴン・トゥエルヴ・サーティ〉)、ベルト¥12,600(ROSE BUD〈ベルジュ〉)、ネックレス[2本セット価格]¥7,770(プラス ヴァンドーム 西武有楽町店〈プラス ヴァンドーム〉)

ブルゾン×タートルニット×カラースカート

⬅程よくふんわりとしたシルエットに光沢感のあるグリーンが知的な印象のカラースカート。オフィススタイルとしては少しインパクトの強いアイテムを投入するなら、その他のアイテムをシックな黒でコーディネートして全体をクールな着こなしに。ジャケット¥58,950(SANYO SHOKAI〈FRAGILE〉)、タートルニット¥13,650(NATURAL BEAUTY)、スカート¥99,750(アオイ〈デボラ ミニバルディ〉)、バッグ¥12,390(ラグジュエ[illegible])、靴¥12,600(ef-de)、ベルト¥6,29[illegible](S-T[illegible])、タイツ¥840(福助〈リディ〉)、ネックレス¥10,500(ANAYI)

仕事ができる外勤OLスタイルはコレ!

営業やPR、人と接する仕事が中心

ルール1 黒・グレーなど基本は、ベーシックカラー

オフィスによってドレスコードは、さまざまだけど、ベーシックカラーの着こなしは、基本!「どんなクライアントでも間違いがないのは、黒やグレーなどダークカラーのスーツ」(人材派遣会社勤務・28歳女性)「黒ジャケット×白シャツなのに、どこか華やかな先輩には憧れちゃいます」(メーカー勤務・26歳女性) 外勤OLスタイルでは、基本カラーをベースに女性らしく見せる“着こなし力の高さ”が求められているようです。

ルール2 清潔感のある白がベスト シャツのパリッとした雰囲気は鉄板!

お堅い企業などでは特に、その持ち前の清潔感から、絶対的な支持を得る“白シャツ”。「面接や商談で、まず初めにチェックするのは清潔感のある服装。白シャツは、無敵です!」(人材派遣会社勤務・32歳男性)「パリッとした白いシャツが似合う女性には、ほのかな色気を感じます」(IT関連企業勤務・27歳男性)など、仕事に臨む服装として評価が高いだけでなく、男性ウケも上々。無難に白ではなく、あえて白を選ぶこだわりを。

ルール3 気の利いたカラーや光沢素材のインナーなどを上手く取り入れたいい意味で個性的な着こなし!

真面目なカッコをしていればいいというものでは、ありません。「スーツ着用が必須だからこそ、インナーで個性を出すのが常。華やかなインナーには、できる人ならではの余裕が感じられます」(人材派遣会社勤務・30歳女性)「女性だか男性だかわからないようなスーツ姿だと、がっかり…。もっと女性らしいこだわりを」(マスコミ勤務・36歳男性) 華やかな着こなしを武器に、女性ならではの仕事ぶりを発揮したいもの。

ルール4 ラクちんなぺたんこシューズは論外! 仕事のできる女性はヒール靴!で足元までいき届いてます

ハードワークをこなす営業職の女性は、ヒール靴なんて履いてられないのかと思いきや、「ヒールの靴をクールに履きこなす女性は、仕事でも手を抜かないイメージ」(商社勤務・32歳男性)「仕事のできる先輩は、キレイな靴で効率よく取り引き先を回ります」(メーカー勤務・25歳女性)など足元のチェックは意外にも厳しく、「男性でも女性でも、仕事のできる人間は、いい靴を履いています」(金融勤務・34歳男性)との結論。

ルール5 やっぱりデキる女子のイメージはクールな黒のビシッと感!

そのクールな風貌から仕事のできるイメージの強いブラックの着こなし。「デキる先輩の全身黒スタイルには、やっぱりカッコいい〜♥って憧れちゃいます」(会社受付・25歳女性)「流行のロングジャケットでも黒なら、きちんと感のバランスもよし」(マスコミ勤務・29歳女性)「男性クライアントには、あえて女性らしい黒ワンピで臨みます」(イベント企画会社勤務・29歳)トレンドカラーでもある黒は、仕事でも強し!

hudie.com

蝴蝶网 http://www.hudie.com

ベアトップ × カシュクールワンピ

➡カシュクールワンピの胸元の開きがだらしない印象にならないよう、同系色のインナーを一枚プラス！　ワンピース¥73,500（シャンデリエ松屋銀座〈イッサ・ロンドン〉）、バッグ¥38,000（バナナ・リパブリック）、靴¥22,050（サン・トロペ コーポレーション〈セヴン・トゥエルヴ・サーティ〉）、ベルト¥13,650（アバハウスインターナショナル〈カリテ〉）、ピアス¥27,300（スタージュエリー新宿高島屋店〈STAR JEWELRY〉）、ネックレス¥189,000（AHKAH couture maison〈vivian couture〉）、時計¥21,000（アビステ）、中に着たベアトップ／私物

✓Point
この1枚が重要！

“そこは、こだわらせてください!!”

✓Point
シックなトーン&なじみ系の柄ならアリ！

“営業帰りに甘いもの買ってきたよ、ちょっと息抜きしよ”

カラーブラウス × サルエルパンツ

➡たっぷりとしたシルエットがトレンドのサルエルパンツは、ベーシックなグレーを選んで正解！　デザインで遊んだら、色でしっかり守るのが外勤OLスタイルの着こなしの鉄則。シックなベリー色の光沢ブラウスを合わせて、大人っぽく着こなして。ブラウス¥12,600（NATURAL BEAUTY）、パンツ¥15,540（ROSE BUD〈キテリック〉）、靴¥14,700（モーダ・クレア〈MELMO〉）、ストール¥29,400（ジオン商事〈ティテ イン ザ ストア／Faliero Sarti〉）、ネックレス¥9,975（エム・アイ・ディー〈M-プルミエ〉）

✓Point
落ち着いたトーンのカラーブラウス

“この資料よくできてるじゃない”

✓Point
白シャツは鉄板！

✓Point
ベーシッ
カラーの
トレンド
パンツ

✓Point
光沢感のあるインナーで華やかさを

✓Point
チェック柄のストールでトレンド感を

テーラードジャケット × サテンブラウス × センタープレスパンツ

⬅光沢感のあるグリーンのサテン地のブラウス&旬のチェック柄のストールで、遊び心をトッピング。ともするとお堅い印象にもなるグレーのパンツスーツが、余裕のあるこなれた感じの着こなしに。ジャケット¥51,450・パンツ¥31,500（ANAYI）、ブラウス¥13,650（ジオン商事〈ティテ イン ザ ストア〉）、バッグ¥23,100（ROSE BUD〈バイ ビオス〉）、靴¥23,100（Pinky&Dianne）、ストール¥32,550（PLS+T〈Faliero Sarti〉）、ネックレス¥2,625（DURAS ambient）、時計¥708,750・別売りのバンド¥44,625（ベダ アンド カンパニー ジャパン〈ベダ&カンパニー〉）

✓Point
露出度の高いベアワンピは、レイヤードで！

ロングカーデ × 白シャツ × ベアワンピ

⬅露出度の高い＝セクシーすぎるベアワンピも、清潔感MAXの白シャツとのレイヤードでオフィスの新定番に！　鮮やかな赤のカーデを差し色にして、健康的な華やぎを。カーディガン¥22,050（オンワード樫山〈MICHAEL Michael Kors〉）、シャツ¥11,550（エム・アイ・ディー〈M-プルミエ〉）、ワンピース¥19,950（アルフ パイル）、バッグ¥114,450（ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター）、靴¥24,780（モーダ・クレア〈MELMO〉）、ネックレス¥7,875（オンワード樫山〈23区〉）、時計¥18,375（フォッシルジャパン〈MICHAEL Michael Kors〉）、リング¥136,50
（ヴァンドーム青山 伊勢丹新宿店〈ヴァンドーム青山〉）

唯美 vimee.net

"Peyton"で Party!

ペイトン

心躍るフューシャピンクとなら
パーティ準備もはかどって…！

Embossed Exotic Carryall

エンボスド エキゾチック キャリーオール

クロコダイル風にエンボスされたパテントレザーに色鮮やかなフューシャピンク。リッチな素材とかわいい色の組み合わさった、このたないオシャレな一品。横長トートで収納力があり、両サイドがスナップ留めになっているから使い勝手も最高。バッグ「コーチ Peyton エンボスド エキゾチック キャリーオール」[22×31×12]￥4,000(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン〈コーチ〉)、ジャケット￥54,600(VICKY〈ピアッジョ ブルー〉)、カットソー￥8,400(NINE青山〈point nine〉)、スカート￥25,200(NINE青山〈NINE〉)、靴￥22,890(グリーンカスケードインク〈グー コミューン〉)、ピアス￥6,780(ジューシーロック〈Kris Nations〉)、ネックレス・タイツ／私物

hudie.com
vimee.net

hudie.com

Popな Ready to

持つだけでHAPPYになる色味に、機能的なつくり。〝COACH〟のNEWコレクションは、仕事もイベントも盛りだくさんなこの時期の大切な相棒に♥

冬のホワイトはやっぱり格別！大きめトートで街へ急いで…

Embossed Exotic Tote

エンボスド エキゾチック トート

右ページの色&型違いの大きめトート。ホワイトパテントに浮き立つクロコダイルのエンボス加工がより一層上品な印象。A4サイズがタテに入る上、マチもたっぷり&開口を留めるフック付きだからガバッと広がる心配もナシ。バッグ「コーチ Peyton エンボスド エキゾチック トート」[30×26×15] ¥75,600（コーチ・カスタマーサービス・ジャパン〈コーチ〉）、コート¥126,000（STUNNING LURE 青山店〈STUNNING LURE〉）、カットソー¥4,725（DURAS ambient）、スカート¥42,000（NINE青山〈Haute・Hippie〉）、靴¥132,300（西武渋谷店シューズメゾン〈クリスチャン ルブタン〉）、帽子¥2,415（IGA〈アクシーズファム〉）、タイツ／私物

慧美网
vimee.net

なじみつつ品よく華やぐメタリックは冬に映える魔法のカラー

Leather Carryall

レザー キャリーオール

つるんとなめらかな上質レザーに品のいいシルバーをあしらった横長トート。この冬の定番、黒はもちろん、どんな色テーストの服にも似合う万能派です。外側のファスナーポケットにパスケースなどを収納すれば、通勤も楽々！ バッグ「コーチ Peyton レザー キャリーオール」[22×31×12] ¥69,300・グローブ¥21,000・スカーフ／参考商品(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン〈コーチ〉)、ジャケット¥25,200(VICKY〈VICKY〉)、ジレ¥13,650(アルアバイル)、シャツ¥12,600(ラグジュエル)、靴¥23,100(ハヤシゴ〈アッシュ〉)、ピアス¥42,000(SMOOCH〈jupiter GOLD LABEL〉)、ネックレス¥136,500(スタージュエリー新宿髙島屋店〈STAR JEWELRY〉)、パンツ／私物

慧美网
vimee.net
网
hudie.com

hudie.com

くしゅっとフォルムにきらめくゴールド
気張らないリラックス感が最高

Drawstring Shoulder Bag

ドローストリング ショルダー バッグ

ゴールドのチェーンがちらっと効き、しなやかなメタリックレザーが実現したドローストリングのくしゅっとフォルム。大きな内ポケット付きだから、収納もしやすい！ バッグ「コーチ Peyton メタリック レザー ドローストリング ショルダー バッグ」[32×32×16] ¥129,150・バングル各¥16,800（コーチ・カスタマーサービス・ジャパン〈コーチ〉）、カーディガン¥9,975・ワンピース¥19,950（オンワード樫山〈rosebullet〉）、靴¥19,950（ef-dé）、ピアス¥3,980（ジューシーロック〈JUICY ROCK Original〉）、リング¥183,750（伊勢丹新宿店本館1F〈アンジェラ〉）、タイツ／私物

慧美网
vimee.net

飽きないマイルドカラーに
クロコダイル調がリッチな印象

Madison
マディソン

1 2 小バッグのときにも便利。「マディソン エンボスド クロコダイル スモール ウォレット」[8×9]各¥22,050・3 3つに仕切られているので、さらに機能的！「マディソン エンボスド クロコダイル アコーディオン ジップ アラウンド」[10×19]¥47,250・4 コンパクトなサイズにしてカード入れが9つと驚異的！「マディソン エンボスド クロコダイル コンパクト クラッチ」[10×14]¥42,000(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン〈コーチ〉)

Pop&Cuteに！

気分がアガる鮮やかカラー&
キズつきにくい実用性も◎！

Penelope
ペネロピ

1 シックなレッドに大きなオプアートがモダンなアクセントに。「ペネロピ エンボスド パテント レザー アコーディオン ジップ アラウンド」[10×19]¥38,850・2 人気の長財布はカードを14枚も収納。「ペネロピ エンボスド パテント レザー スリム エンベロープ」[10×19]¥36,750・3 4 5 カード入れ3つ&キーリング付き。「ペネロピ エンボスド パテン[illegible] ミニ スキニー」[illegible]各¥10,500【[illegible]】「ペネロピ エンボスド パテン[illegible]サー コンパクト クラッチ」[10×14]¥[illegible]6,750(コーチ・カスタマーサービス・ジャパン〈コーチ〉)

vimee.net
hudie.com

メタリックレザーに、遊び心が光る
キュートなデザインが真骨頂

ジュエル
Jewel

1パーティに重宝する、カード＆お札入れ。「ジュエル レザー ミディアム スキニー」[9×13]￥11,550・2このサイズにしてなんとカードが10枚も！「ジュエル レザー コンパクト クラッチ」[10×14]￥42,000・3ファスナーで閉められどんなバッグにも入る、実用的なサイズ。「ジュエル レザー ミディアム ジップ アラウンド」[11×13]￥30,450・4ファスナーのタッセルもかわいいアクセント。「ジュエル レザー アコーディオン ジップ アラウンド」[10×19]￥47,250・5愛らしいラウンドフォルム。「ジュエル レザー コイン ケース」[直径9]￥10,500（コーチ・カスタマーサービス・ジャパン〈コーチ〉）

冬こそ小物は

蝴蝶网
hudie.com

124ゴールド、ピンクゴールド、ブラックと合わせやすい色が勢ぞろい。大きめの開口や、気分次第で収納可能なチェーンなど、使い勝手もパーフェクト。「ガーネット テクスチャード メタリック クラッチ」[16×29×8]各￥47,250・3ひとつあると絶対に便利なクラッチ。これは小さすぎず大きすぎずのジャストなサイズが最高！ オプアートがエンボスされた、上品シックなデザイン。落ち着いたパープルがエレガントな印象。「ガーネット オプ アート ベルベット クラッチ」[16×29×8]￥47,250（コーチ・カスタマーサービス・ジャパン〈コーチ〉）

vimeee.net

パーティ気分はクラッチから♪
華やかデザインでテンション↑

クラッチ
Clutch

撮影／Toshi Hirakawa（D-CORD／モデル）、金子吉輝（静物）　スタイリスト／亀 恭子　ヘア＆メーク／柴田洋一郎（P-cott）　モデル／高垣麗子（本誌専属）　デザイン／手嶌誠吾（Beeworks）　構成／松崎のぞみ　◆[　]内の数値は、タテ×ヨコ×マチ、単位はcmです。

協力／コーチ・カスタマーサービス・ジャパン　☎0120-556-936　www.coach.co

少しずつ、本当の

「ラグジュアリーが似合う女」になる！

ブランドを見せびらかすわけではなく、さりげなく本物を身につけている。自分のテーストを見極めて、スタイルにクラス感をプラスする… そんな女性に憧れます。一歩ずつでも、近づいていきたい♥

2010 #06 もっと素敵に！ more beautiful and more happy

ある日届いた一通の手紙。そこに書いてあったのは素敵な女性になるための*rules*…。

rules 1 BAGS

バッグはあなた自身を表す小物の代表格。使い込んでヨレたバッグなんてもってのほか！ 毎日持ち歩くデイリーバッグこそ少し背伸びしたラグジュアリーなものを持つことが大事♥

LOUIS VUITTON（ルイ・ヴィトン）のスタッズ付きモノグラム・マルチカラー

モノグラム・マルチカラーに旬のスタッズ。遊び心もラグジュアリーには大事

遊び心たっぷりなカラフルなモノグラム・モチーフにクールなスタッズ。ラグジュアリーなバッグこそ、大胆なデザインで一歩先のオシャレをリード。バッグ「モノグラム・マルチカラー ライン コートニーMM」[H27×W39×D23] ¥273,000（ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター）、コート¥30,450（遊心クリエイション〈Iriee〉）、ニット¥6,090（DURAS）、パンツ¥14,175（ラグジュエル）、靴／参考商品（インター ショジュール〈ローガン〉）、帽子¥3,150（CLEAR IMPRESSION）、マフラー¥12,600（VICKY〈メイン グループ〉）、グローブ¥8,190（ ）

撮影／前川純一（vale／モデル）、金子吉輝（静物） スタイリスト／亀恭子 ヘア＆メーク／神戸春美（NEWS） モデル／鈴木サチ（本誌専属） デザイン／藤原いずみ（Beeworks） 撮影協力／COVA TOKYO、セレブリムジン 構成／松崎のぞみ

●この撮影で使用した商品の問い合わせ先はP.319にあります。[ ]内、バッグ、スカーフなどの小物はタテ×ヨコ×マチ、靴はヒールの高さを表し、単位はcmになります。

慧美网 vimee.net
蝴蝶世网 hudie.com

デイリーバッグはつややか素材で、旬を香らせて

フェンディ

FENDIの キラツヤモノグラム

[illegible]かに[illegible]フにさやかなパテン[illegible]、FFモチーフがリッチ[illegible]感を演出して

1 クル[illegible]ズラインらしい、[illegible]に先取りできるフューシャピンクのパテントレザー。さりげなく全面に型押しされ[illegible]FF[illegible]ーク[illegible]ス感を演出して。バッグ[H27×W35×D13] ¥129,150・**2** なめらかなレザーに、いろんなペイントで飾られたFの文字がかわいいアクセント。シンプル服に効かせて。[H19×W25×D16] ¥99,750（フェンディ ジャパン）

ジバンシィ バイ リカルド ティッシ

GIVENCHY BY RICCARDO TISCIの メタリック「ナイチンゲール」

シックな光沢バッグをラフに持ち、誰よりもクールな私に…!

黒のコーディネートが多くなる冬に映える、落ち着いた光沢感がカッコいい「ナイチンゲール」。いずれも日本限定のクリスマス商品／ **1** ガンメタリックバッグ[H32×W36×D16.5] ¥149,100・**2** ブルーメタリックバッグ[H25.5×W28.5×D13] ¥138,600（サードカルチャー〈ジバンシィ バイ リカルド ティッシ〉）

イヴ・サンローラン

YVES SAINT LAURENTの 「ダウンタウン」ミニ

[illegible]な[illegible]ォルム[illegible]クールなメタリックが光る使い勝手のいいミニバッグ

1・**2** イヴ・サンローラン[illegible]ト商品。小ぶりの「ダウンタウン」ミニ。長財布もタテに入り、ポーチや携帯電話など必要不可欠なものが収納できるジャストなサイズも最高。使い勝手のいい小バッグを探しているなら絶対にコレ。バッグ「ダウンタウン」[H21×W14×D12] 各¥135,450（グッチ グループ ジャパン イヴ・サンローラン ディビジョン（イヴ・サンローラン））

ロエベ

LOEWEの グリッターパテント「ナッパ.アイレ」

エレガントな「ナッパ.アイレ」もパテントならエッジィな表情

ロエベのクルーズラインで注目すべきは、あの「ナッパ.アイレ」の新素材、グリッター加工したパテントレザー。エレガントなフォルムがつややかなパテントの効果で、スパイシーなリュクス感が[illegible]わって。**1** ほのかにきらめく黒のパテント。・**2** シーズンレスに使える白。バッグ「ナッパ.アイレ」[H24×W40×D7] 各¥163,800（ロエベカスタマーインフォメーションサービス）

蝴蝶网
hudie.com

ブラダ
PRADAの花モチーフ靴

淡いヌーディピンクやフラワーコサージュでいち早く春を先取り!

1クルーズラインは淡色やコサージュなどフェミニンな世界観。抜けのいいバック[illegible]トラップに甲部分の[illegible]サージュ[illegible]大胆に効いて。靴[illegible]¥73,50[illegible]・2[illegible]の着こなしのアクセントにも最適[illegible]淡いピンクのフラット。靴[0.5][illegible]・3コーラルピンクとコサージュのコントラストが春らしい。靴[0.5][illegible]・4クラシカル[illegible]印象を[illegible]つ、ピ[illegible]ージュのプラットフォーム。靴[9.5]¥75,600(プラダ ジャパンカスタマーリレーションズ〈プラダ〉)

パテントやモダンな柄など。無難な着こなしに終わらせないキレのいいフェミニン靴!

1とんがりトウに、ブラック×シルバー模様。いつもの黒スタイルもクールにキマること確実。靴[1]¥66,675・2・3足元で花が咲いているような、ライトパープル×イエロー、ブルー×イエローのきれいな模様。靴[9.5]各¥89,250・4つややか赤パテントに甲のリボンが愛らしいアクセント。靴[1]¥66,675(マーク ジェイコブス カスタマーセンター〈マーク ジェイコブス コレクション〉)

マーク ジェイコブス
MARC JACOBSの柄ツヤパンプス

慧美网
vimee.net

上品なインパクト靴で、足元から麗しく・・!

rules 2

SHOES

車から降りるとき、
街を歩くとき、意外と
見られているのが脚の所作。
美しい女性には人生を共に
歩む素敵な靴がある…!

デイリー靴こそ逸品を選び、品のい[illegible]表現して

GUCCI（グッチ）のパテントパンプス

全方位美しいフォルムを引き立てるパテントレザー。買うべきはこの万能な1足!

高ヒールでも歩きやすいとリピーターが多いGUCCIの靴。クルーズラインでは、美しいアーモンドトウのパンプスがヒット確実。発色のいいコーラルオレンジが着こなしを華やかに彩って。靴[10.5]￥59,850・シャツ￥110,250・スカート￥85,050・バッグ￥81,900・ストール￥36,750・サングラス￥31,500・ピアス￥427,875・バングル￥217,350(グッチ ジャパン カスタマーサービス〈グッチ〉)

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

rules 3

GOODS

あの人オシャレ！
そう実感させるのは
ふとしたときに垣間見える
小物のセンス

さりげないスカーフ使い、
名刺交換でのぞく
鮮やかな名刺入れ、
袖からのぞくレザーブレス。
意外にしてうならせる、
隠れたオシャレワザ

HERMES（エルメス）の極上スカーフ

1枚加えるだけでグッとコーディネートの格が上がる、永遠の名品小物

レザーブルゾン×デニムの王道スタイルも、シルクスカーフをちらっとのぞかせるだけで一気にリッチ感が倍増。極上シルクならではのハリ感、独創的な地図のプリントなど、老舗メゾン、エルメスのスカーフの真髄を感じて。
スカーフ［90×90］¥48,300（エルメスジャポン〈エルメス〉）、ジャケット¥62,790（カイタックインターナショナル〈イリイリ〉）、Tシャツ¥8,400（NINE青山〈point nine〉）、パンツ¥25,200（カイタックインターナショナル〈ジョーズ〉）、バッグ¥10,080（SANYO SHOKAI〈LE JOUR〉）、ピアス¥27,300（SMOOCH super GOLD LABEL）

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

ミュウ ミュウ

MIU MIUのビジューアイテム

クリアストーンや光沢素材、バッグの中はハートをくすぐるビジューで埋め尽くして…！

1 ブラウンベースの幾何学模様に大胆なストーンがアクセント。カードケース[H6.5×W10.5×D2.5]￥30,450・2 金糸などの光沢素材が織り込まれた、存在感のあるジャカード。財布[H9.5×W19.3]￥65,100・3 ジャケットの襟に留めて華やかに。クリップ￥11,550・4 レトロな形に中央のストーンがゴージャスな存在感。小銭入れ[H6.5×W7.5×D2.5]￥33,600（プラダ ジャパンカスタマーリレーションズ〈ミュウミュウ〉） ※すべて予定価格

蝴蝶网
hudie.com

エミリオ・プッチ

EMILIO PUCCIの上品柄小物

いくつでも欲しい！ プッチの小物はいつでも気分がアガる魔法のアイテム！

1 名刺交換でもさりげなくエッジの効いた
シャレを感じさせて。ケース[H7×W10.
D1]￥28,350・2・3 パテントに幾何学模
が華やか。財布[H9×W17.5×D1.5]各￥
200・4 バッグの中でもすぐに見つけら
発色のいいかわいいプリント。キーケース
×W10.5]￥25,200・5 やわらかく使い
い薄手素材。スカーフ[31.5×78]￥26,2
6 カードケース[H7×W11]￥27,300（エ
オ・プッチ カンパニー〈エミリオ・プッチ〉）

黒一色の冬こそ、小物は鮮やか色&柄を効かせて

ディー&ジー

D&Gのビビッドカラー小物

手持ち服の新しい表情を引き出す、ポップなレザー小物

流行のレザーのキルティングをポップな色であしらった、D&Gらしいリッチカジュアルな小物。1 フロントはパープル、持ち手は赤などカラフル感が楽しいキルティングバッグ！ バッグ[H24×W13×D3]￥59,850・2・3 いつもの服もイエローやグリーンのバングルとならカジュアル感が加わって。バングル 各￥21,000（DOLCE&GABBANA JAPAN〈D&G〉）

唯美网
vimee.net

ロエベ

LOEWEのカラフルバングル

ラグジュアリーな遊びがかわいい、遠目に目立つ華やかバングル

ロエベのロゴが効き、レザーバ
ルでもリッチ感がキープできる
魅力。カジュアルに遊ぶならパ
ルなどの鮮やかカラーを、シッ
キメるならカーキをチョイス。
ド、ブラックは参考カラー。バン
各￥33,600[予定価格]（ロエベ
タマーインフォメーションサービ

hudie.com

シー バイ クロエ

EE BY CHLOÉのポップ小物

わず大人買いしたくなる、お茶目なチャーム&メタリック小物!

れも早い者勝ちのクリスマス限定商品／ 1・2・3大きな星にロゴやスマイルが描かれたキュートなデ
ン／ チャーム「SMILY STAR」各¥12,600・4やわらかレザーのファスナー開閉タイプ。上品なプラム
から飽きないのも魅力。長財布「BACK STAGE METALLIC」[H11×W19]¥25,200・5しなやかレザーなの
い勝手も○。カードケース「同」[H7.5×W11]¥14,700・6こんなオシャレなパスケースで差別化を。パ
ース「同」[H11×W7]¥14,700(クロエ インフォメーションデスク〈シー バイ クロエ〉)

ジミー チュウ

JIMMY CHOOの辛ロスタッズ小物

大人かわいい星スタッズの存在感が、コーディネートをモードに格上げ!

1シルバーレザー×スタッズのコンビが、バッグから取り出して見せたくなるほどのかわいさ／ ポーチ[H8×W17×D8]¥51,450・2しなやかなパープルレザーにスタッズが効いた、ブレイク必至のデザイン。財布[H19×W10.5×D2]¥94,500・3小脇に抱え、デニムスタイルのアクセントに。中身が出し入れしやすい、絶妙なサイズ。バッグ[H19×W31×D3.5]¥70,350(Jimmy Choo〈JIMMY CHOO〉)

休日は華やか小物でにぎやかに遊ぶ!

セルジオ・ロッシ

SERGIO ROSSIのシャイニー美脚靴

vimee.net 慧美网

きゃしゃなデザイン、
華やかなつや感[illegible]に
女度がアガる[illegible]品!

1甲部分にマルチカラーのスパンコ
ールをあしらった、シンプルリッチ
なデザイン。靴[10.5]¥81,900・2
主役のバラモチーフと繊細なストラ
ップが美しいパンプス。上品なメタ
リックブルーも絶妙。靴[10.5]¥10
,800(グッチ グループ ジャパン セ
ルジオ・ロッシ〈セルジオ・ロッシ〉)

スイートディテールを
メタリックな素材感で
リッチに昇華

1品よく目立つ、小ぶりなサイズ。バレッタ¥7,350・2耳にあたる部分のリボン使いと、「ガンチーニ」が愛らしいアクセント。カチューシャ¥9,450・3パイソン風レザーに中央のグログランテープがかわいく効いて。財布[H10×W12]¥68,250(フェラガモ・ジャパン〈サルヴァトーレ フェラガモ〉)

サルヴァトーレ フェラガモ

SALVATORE FERRAGAMOのメタリックアイテム

蝴蝶网
hudie.com

rules 4 GOODS

バッグ、靴、小物まで マスターしたら、自然と品の良さが 身についているはず。

ラグジュアリーな
自分に一歩近づいたら
後は、理想の人を
待つのみです❤

DIOR（ディオール）の 極上ビジュー小物

クラス感漂うビジュー ブローチ&ミニバッグで レディな印象を前面に

ゴージャスなファーストールをコサージュとしても使える大ぶりなブローチで留め、華やかさをプラス。「ミナージュ」のミニバッグをさらっと肩掛けし、クラス感を盛り上げて。ブローチ¥7[illegible]・バッグ(H12×W15×D5)¥8[illegible]・リング¥65,100(クリスチャン ディオール(ディオール))、カットソー¥4,725(DURAS ambient)、スカート¥25,200(エポカ ザ ショップ丸の内)、靴¥59,850(西武渋谷店 シューズメゾン(ロートレショーズ))、ストール¥61,950(STUNNING LURE 青山店(STUNNING LURE))、ネックレス¥3,150(LE SOUK)

唯美网
vimee.net

蝴蝶网 hudie.com

「おうち時間を大切にする女」になる！

ひとりでも、誰かと一緒でも。
おうちで過ごす時間を、もっと
もっと大切にしていきたい。
本当の私に戻れる場所だから、
かわいくて上質なルームウエアや
リネンなど、うれしくなるような
素敵なものだけに
囲まれていたいんです。

…井敬治（Vivid／モデル）、清藤直樹（静物）　スタイリスト／穂苅夏子　ヘア＆メーク／柴田洋一郎（P-cott）　モデル／高垣麗子、澤野ひとみ（以上本誌専属）　撮影協力／萩原小百合、EASE　デザイン／板倉千春
…rks）　構成／岩附永子、五十嵐ミワ　◆この特集で使用した商品の問い合わせ先は、P.319にあります。

おうち時間をもっと上質にする ルームウエアNews 4

トラベルセット
大小のランドリーポーチと、ふたつ折りのランジェリーポーチの3点セット。高級感のあるサテン素材で、ピンクとグリーンの2色展開です。トラベルセット￥7,245（ウフドゥー）

リラックスカーデ＆ワンピース
とろける感触のカーデとオーガニックコットンのワンピース。肌への優しさが詰まっています。チュールのワンピース￥9,345・カーディガン￥9,345（ウフドゥー）

リラックスTシャツ
ブランドをイメージしたイラストが並ぶTシャツは、もちろんオーガニックコットン100%。ゆったりサイズながら美ライン…。Tシャツ各￥5,145（ウフドゥー）

◆Ⓐガー…オーガニックコットン…タンクトップ付…タンクトップ付き］￥12,…・…￥6,195（…）、ネックレス￥100,80…神南本店（AHKAH）　Ⓑカシュクールワンピは、お風呂上がりのガウンとしても。ワンピース￥10,290・レギ…￥…095（ウフドゥー）、ネックレス￥57,750（AHKAH（Ahcouture maison（Ahcouture））

ブランケットまでつくっちゃいました
肌触りは文句なし！持ち歩きできるコンパクトサイズ。￥5,145（ウフドゥー）

あなたにとって“上質なおうち時間”って？（姉レディ100人に聞きました）

1. リラックスしているとき
2. 自分磨きしているとき
3. 彼と一緒にいるとき

オフモードの「家」こそ、自分をアップグレードする時間＆空間と捉える人が多数！ 高校時代のジャージでだらり…よりも肌触りのいいルームウエアで楽しく過ごす、「オフでもHAPPY&ACTIVE」が姉レディの常識♪

進化した肌触り＆素材で素肌をさらにHAPPYに…♥

News 1
œuf doux（ウフドゥー）待望の第2弾アイテムが登場！

先月デビューした麗子プロデュースの「ウフドゥー」から新作が到着。機能性も見た目もぐんとパワーアップ！

慧美网 vimeee.net

News 2

カシウエアからカシミアのような肌触りのタオルが到着！

ふわふわブランケットでおなじみのカシウエアから、オーガニックコットンなど天然素材を使用したカシミアのような手触りのタオルが新発売！

柄は「AKHARA（アカハラ）」、「S…SA」の2種。カラーは9色~1…色。バスタオル以外にもハン…タオルとウォッシュクロス（正…方形）があるから、色違い&サ…イズ違いでそろえたい！ 大切…な人へのプレゼントにも最適…す。バスタオル各¥11,550（カ…シウエア（カシウエア グリーン）…半袖パーカ¥24,150（カシウエ…ア（カシウエア））、ソックス…スタイリスト私物

蝴蝶网
hudie.com

News 4

新ブランド「Secret Candy」が大人かわいくデビュー♥

シークレット キャンディ

キュートでトレンド感のあるアイテムが、プリプラで手に入る！ 絶対いち推しは着回せるコンビネゾンに決定。

㊧ベアトップ&七分丈のパンツで、子供っぽくならないシルエットも◎。同素材のパーカを合わせてお散歩モードに。コンビネゾン¥4,410・パーカ¥3,990（Secret Candy）、シュシュ¥1,890（ジェラート ピケ ルミネ新宿2店（ジェラート ピケ）） ㊨光沢感のある起毛素材だから、品よくキマります。このプライスなら白だって惜しみなく着れちゃう！ コンビネゾン¥4,410・カーディガン¥4,930（Secret Candy）、シュシュ¥1,680（井筒屋）

慧美网
vimee.net

News 3

ラルフ ローレンの日本限…枕カバー&ブランケットで…年末年始もいい夢を…

上質なホームウエアに包まれて、温かで幸せなおうち時間・ハ…ス・カム♪ しかもこんなかわいい色なら、即買い決定です！

優しい発色のベージュとピンクのほか、ブ…ーの3色展開。ピローケース、ピローシャ…（フリル付きピローケース）、シーツ、布団…バー、クッションカバー、ブランケットと…6アイテムが日本限定カラーで登場。ブラ…ケット各¥5,250・ピローシャム各¥5,145（…ロ ラルフ ローレン（ラルフ ローレン ホーム…

冷えは㊛レディの大敵だから…

冬のルームウエアはとにかく体を温めるコトが大事!!

大人心をくすぐるスノーフレーク柄でリラックスタイムをかわいく彩って★

ちょっと寒いときに気軽にはおれちゃう

あったかケープ

首周りやお腹など体の芯をかわいくガード

ケープ&ホットパンツ

㊤大きすぎないサイズで、持ち運びにも便利。ブランケット¥3,675(アフタヌーンティー・リビング)、㊨㊤はおればポンチョに、巻けばネックウォーマーにもなる／ケープ¥1,890(ベースステーション 原宿(BASE CONTROL))、㊦モコモコパンツも、もたつかない薄手素材が常識。パンツ¥1,600(ピーチ・ジョン)、㊦㊧¥1,890(ワールール(AMPHI))

体幹

冷え性の人は、まずは足元を温めて

レッグウォーマー付きレギンス

ひざ下にレッグウォーマーが付いた進化系レギンスで、足元の防寒対策はコレ一枚でバッチリ／ショーパンやミニスカなど、冬のショート丈ボトムとセットで使って。レギンス¥3,200(ピーチ・ジョン(PJ))、パーカ¥5,800・スリッパ¥2,800(Gap原宿)、パンツ¥7,245(KID BLUE)

足元

暖かいのはあたりまえ！＋αの機能付きが続々登場

モコモコ靴下

㊤足裏に滑り止め付き。ソックス¥680・㊧かかと部分の内側にはマイクロファイバーが使われていて、はきながらスベスベかかとになれちゃう／¥1,995(アフタヌーンティー・リビング) ㊨コラーゲン配合のモコモコ素材で足先までしっとり。¥1,045(ウフドゥー)

エコブームで人気再燃中なんです

湯たんぽ

…族の家…のできた…はカバー。お湯を入れる容器も内蔵されています。湯たんぽ¥7,930・㊨¥9,030(SHOKAY ジャパン オフィス(SHOKAY)) ㊧表は小バラ柄のガーゼで、裏はフリース素材。湯たんぽカバー¥2,940(アフタヌーンティー・リビング)

寝てるときも…

ケープはタオル素材なので、ふわふわのタオルに包まれているような心地のよさ。ボタンが付いているから着脱も楽チンで、広げればひざ掛けとしても使える…アイテムは、コーディネートに合わせて何色もそろえたい／ケープ¥2,100(…クーニスト)、カットソー¥7,665・スカート¥7,245・レッグウォーマー¥3,…0・ルームシューズ¥4,830(KID BLUE)

vimee.net
hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

リラックスモード、なのにおしゃれ。この両方が、欲しいルームウエアの条件

狙うはズバリ、等身大のかわいらしさ!

こだわりある形とディテールで大人っぽく進化中

淡い色味が多いなか、パキッとした原色が新鮮

ブライトカラー

フード付きポンチョは、ベリー色でぐっとこなれた印象に。ポンチョ¥17,850(Velnica Room〈Velnica〉)、パンツ¥7,140(DIESEL JAPAN〈DIESEL〉)

←テロンとした素材×リバーレースの大人セットアップは、白肌に映えるブルーをセレクト。ローブ¥9,240・パンツ¥7,140(トリンプ・インターナショナル・ジャパン〈コスメティック〉)

定番柄だからこそ部分使いが大人レディ流

大人ボーダー

袖口や裾のちょこっとボーダーは全面使いよりも大人っぽさをキープできるから、3点セットで使いたい。㊨上パーカ¥7,140㊨中ソックス¥1,680㊨下パンツ¥3,675(アフタヌーンティー・リビング)㊧スフレのような弾力感のあるふわふわ感に病みつき♥ カーディガン¥6,930(ジェラートピケルミネ新宿2店〈ジェラートピケ〉)

一枚で即手に入る街ノリのかわいさ♥

コンビネゾン

↗ストレッチの効いた薄手スエット素材で動きやすさ抜群。胸元と裾のレースですっきりしさもアピールできるから、一歩外に過ごすうちSmmにも着たい♪ オールインワン¥8,190(Vivica Style〈Vivica〉)、カーディガン¥7,140(コクーニスト)、ソックス【数量限定】¥1,890(プラザスタイル お客様相談室〈PLAZA〉)、シュシュ¥840(井筒屋)、ネックレス¥86,100(AHKAH神南本店〈AHKAH〉)

←コンビネゾンでも後ろの部分はトップスとパンツがセパレートしているという機能的ディテールで、立ったり座ったり寝転んだりを繰り返しても、生地のつられ感がないんです! オールインワン¥9,975(JILL by JILLSTUART〈JILL by JILLSTUART Lingerie〉)、パーカ¥13,650(シップスジェットブルー 原宿店〈ペアフット ドリームス〉)、スリッパ¥1,890(コクーニスト)、ネックレス¥57,750(AHKAH couture maison〈vivian couture〉)

美の達人に聞け!

「アスリープのナノボックスシーツで眠りながら美肌♥」

友利 新さん・医師

「繊維が細かく肌の当たりがよいので、ベッドに入ったらすぐ眠りにつけるようになりました! 防汚加工がしてあるので皮脂や汗がつきにくく、美肌生活にも欠かせないシーツです」

慧美网
yimee.net

かわいいルームウエアで過ごす、おうちおこもり7days

12/14 Mon @go to コンビニ

ちょっと近所までお出かけのときは、
お気に入りのニット帽&マフラーを
プラスして、ワンマイルスタイルが完成。
スイーツや雑誌をたくさん買い込んで、
寒い日はやっぱりおこもりに限る！

→ポケットに付いたボアやレースリボンが効いた、キュートに着られるスエット素材のつなぎ。白&モコモコは女のコを確実にかわいく見せてくれるキーワード。特に顔周りに使う冬小物は白に限る！ オールインワン¥4,900・カットソー¥2,400(ピーチ・ジョン〈PJ〉)、帽子¥2,600・マフラー¥23,100(SHOKAY ジャパン オフィス〈SHOKAY〉)、靴¥11,550(ABC-MART〈HAWKINS〉)

12/16 Wed @cooking

最近凝っているのがお鍋で煮込むココット料理。
う～ん、上手にできたみたい。
今度、彼にも披露しちゃおっと♥

↑キッチンアイテムは幸せ感あふれる花柄が人気。プリプラだから、友達へのプレゼントにもオススメです。エプロン¥3,045・ミトン¥1,575(ローラ アシュレイ ジャパン〈ローラ アシュレイ〉)、ニット¥9,870(SANYO SHOKAI〈SnackyGlam〉)、パンツ¥15,750(VICKY〈PREMIUM by VICKY〉)、鍋[ル・クルーゼ直営店と伊勢丹の限定色]¥27,000(伊勢丹新宿店〈ル・クルーゼ〉)

おうち時間がもっと楽しくなる♪ かわいい小物にも大注目

＼LAURA ASHLEY×ヤシノミ洗剤／

←キッチンに置いてあるだけで楽しくなる！ 洗剤各¥525(ローラ アシュレイ ジャパン〈ローラ アシュレイ〉)

＼大人気 ジェラート ピケ®／

←右柔軟剤¥1,440・中キャンドル¥3,360・左ボディソープ¥1,995(ジェラート ピケ ルミネ新宿2店〈ジェラート ピケ〉)

vimee.net 蝴蝶 hudie.com

12/15 Tue @散歩

寒～い朝もさくらとの散歩は
欠かせません。さくらのおかげで
早起きやウォーキングが日課に
なって、体の調子もイイみたい♪

→散歩といえどもジャージでは今ひとつテンション上がらず…。モコモコミニワンピにレッグウォーマー付きレギンスの簡単スタイルで、かわいく軽快にGO。この冬流行のイヤーマフで、冷たい風もシャットダウン！ ワンピース¥4,725(Secret Candy)、レギンス¥3,200(ピーチ・ジョン)、イヤーマフ¥13,650(JILLSTUART)、靴¥12,600(モード・エ・ジャコモ〈カリーノ〉)

12/17 Thu

@DVD鑑賞

早く帰れた夜は、今ハマってる『ゴシップガール』を
ゆっくり鑑賞。ストーリーとファッションの
両方楽しめるところが好きっ！

➡外ではバリバリ働いてる㊙レディだからこそ、おうちではファンシーなイチゴ柄で、心身共にホッとしたい♪ パーカ¥2,990（UNIQLO）、ワンピース¥6,300・ショートパンツ¥4,200（JILL by JILLSTUART〈JILL by JILL STUART Lingerie〉）、シュシュ¥4,725（acca 青山店）

ひとりのときは、こんなおちゃめな柄もアリ!?

ルームウエアならではのヘア柄。ローブ¥6,090・ヘアバンド¥1,260・ヘアキャップ¥1,575（プラザスタイル お客様相談室〈PLAZA〉）

12/18 Fri

@おうちDate

ゆっくりご飯を食べたり、テレビを見て一緒に笑ったりできる、
のんびりおうちデートってすっごく幸せ♥
彼との未来もきっとこんなふうに…、なんて想像しちゃいます。

蝴蝶区
hudie.com

↗彼と過ごす時間は、女のコらしいコットンワンピでキメ／ 肌に優しいオーガニックコットンだから、肌の上にふんわりベールをかけたような極上の肌触りです。リアルクローズ同様、はおりアイテムといえば、スカートにもパンツにも合わせやすいロングカーデがマストハブ。カーディガン¥9,345・ワンピース¥9,345（ウフ ドゥー）

12/19 Sat

@ひとみのところへダッシュ

「彼と別れちゃったよぉ～（クリスマス直前なのに…）」と、親友ひとみから
SOSメールが。とりあえず
向かうから、ちょっと待ってて!!

➡締めつけ感なしのコットンワンピはとにかく楽ちん、でもパジャマっぽさがなく着られるからルームウエアの主力アイテム。ロングパーカを重ねれば、急いでいるときも即ワンマイルスタイルに昇格しちゃいます！ カーディガン¥5,800（Gap原宿）、ワンピース¥6,090（コクーニスト）、レギンス¥4,095（ウフ ドゥー）、靴¥30,450（デッカーズ ジャパン〈UGG® AUSTRALIA〉）

↘ニット¥4,410・パンツ¥3,990・レッグウォーマー¥1,995（ベースステーション 原宿〈BASE CONTROL〉）、シュシュ¥1,890（ジェラート ピケ ルミネ新宿2店〈ジェラート ピケ〉）、スリッパ¥14,700（デッカーズ ジャパン〈UGG® AUSTRALIA〉）

12/20 Sun

クリスマスに忘年会に
仕事納めに…。明日からは
またまた大忙しの一週間。
着心地のいいルームウエアを
着ていたら、いつの間にか
夢の中です♪

⬇モコモコロングニットは吸水速乾機能で汗の吸収も早く、眠ってる間中、さらさら＆フワフワな着心地が続きます。かわいいだけじゃなく素材にもこだわりたい上質レディ向き／ チュニック¥6,880・パンツ¥5,880（ジェラート ピケ ルミネ新宿2店〈ジェラート ピケ〉）、ターバン［数量限定］¥1,365（プラザスタイル お客様相談室〈PLAZA〉）

@ZZZ…

慧美网
vimee.net

「2010年、私たちはこう進化します」宣言

「新たな1年をよりHAPPYにするために、みんなはどんな決意を胸にしているの？」Aneモデルズ&スタイリスト、㊥レディの所信表明をお届けします。

huale.com

“小型船舶の免許を取って、海の上を走りたい！”

富田共美さん　人材派遣会社勤務・28歳

←「毎年、彼が趣味で水上バイクに乗り、で後ろに乗せてもらっていたのですが、今年は自分で運転したい！」

“「広く、浅く」からスタートするのもアリ！”

柴山美香　AneCanスタイリスト

→「変に気負わず、興味をもったことはなんでもチャレンジ。ファッション、英語、色、栄養学、ストーンと幅広く勉強したい」

新たな1年はさらなる高みを目ざして…

お腹いっぱい学びたい！

“乗馬を習って優美さを身につける”

生裕子さん　フリーディレクター・28歳

「馬をさっそうと乗りこなす姿っ永遠の憧れ(笑)。都内でも習えるしいと聞いたので、調査中です」

“転職で人生初のステップアップ、狙ってます”

森井由香利さん　専門学生・27歳

←「今まで一般事務をしていたのですが“やりたいことはなんだっけ？”と考えて、医療事務への道を選びました」

“ダイレクトに仕事に役立つ知識が欲しい”

佐伯美和さん　デコレーター・27歳

↑「始めたばかりのデコの仕事に役立つよう、色彩検定を受けることを決意。'10年内に2級合格を目ざします」

“ワインの勉強をしたい”

押切もえ　AneCanモデル

→「もともとワインは大好き♥でしたが、メルシャンのワインアンバサダーに選んでいただいてさらに興味UP。歴史や産地についても知識を深めたいって思ってます」

“英語力を磨いてスキルアップ”

高柳奈緒子さん　弁護士・28歳

→「英語は、読み書きできても話すのが苦手。週に1度のレッスンをペースアップさせて、仕事に生かしたいです」

“新ジャンルを開拓して、仕事の幅を2倍に広げる！”

丸山幸恵さん
アパレル勤務・23歳

→「洋服のデザイナーとして働く一方、グラフィックデザインを勉強中。習得すれば、仕事の幅が広がるハズ！」

“ファスティングダイエットで目ざせー3kg”

口 光さん
ンサルタント・
歳

「多少食べすぎも“まぁいっか”今まで自分を甘やかしていたのも実。これからは無理をしない範囲でトイックに…プ断食、始めます」

“最新美容術を誰より早くCHECK☆”

伊藤寿賀子さん　広告代理店勤務・25歳

↑「キレイへの情熱は誰にも負けたくない！ だから、気になった美容術は自ら体験して、効果のほどを確かめます」

“「1日1コラーゲン」で赤ちゃん肌を手に入れる”

尾澤直美さん
商社勤務・26歳

→「大人ですから♥ ちょっとフンパツしてでも毎日お肌に潤い補給。お気に入りはカネボウのドリンクタイプです」

いつだって目ざすのは自分史上最高の“キレイ”！

美への探求心を忘れない

慧美网 vimee.net

い！新しい1年をAneCanと一緒に、もっとキラキラ☆輝いていきましょう!!

Y♥マニフェスト

2010 もっと素敵に！
more beautiful and more happy

撮影／全国の㊥レディのみなさん
デザイン／平生麻子(Beeworks)
構成／[illegible]、小林裕子

蝴蝶网 hudie.com

なんてったって体は資本ですから♪

程よく鍛えて健康美をGETする

ジムトレーニング

“しなやかなボディラインを手に入れる”

蛯原友里　AneCanモデル

↑「春に通い始めたジムは、少しキツいと思うこともあるけれど、美しいボディラインを目ざして続けるつもり。キレイになるための時間を惜しまない、って決めたんです」

加圧トレーニング

“自分のペースでのんびりキレイになりたい”

高垣麗子　AneCanモデル

↑「"無理は禁物"と思う私にとって、短時間で楽しくできる加圧はピッタリ。だからこれからも、焦らず怠らず、気長に続けていきたいって思ってます」

サーフィン

“波にまかせて身も心もリフレッシュ”

熊澤枝里子　AneCanモデル

↑「海に入っていると、自然と優しい気分になれてスキ♥ '10年は練習を重ねてもう少し長くボードの上に立てるようになりたいな(笑)」

ゴルフ

“今度こそサボらず、週に1度はレッスンへ”

佐田典子さん　サロン経営・31歳

←「なかなか上達せず、スランプ気味のゴルフ。ついサボりがちになるけれど、週1レッスンを自分に課して技を磨きます」

テニス

“会社のテニス大会で東京代表になる”

真壁貴子さん　メーカー勤務・27歳

←「全国の支社対抗の大会に出たくて始めたテニス。スクールにも通い、だいぶ上達してきました。'10年こそ代表の座が欲しいっ☆」

マラソン

“もっともっと遠くまで走りたい！”

鈴木サチ　AneCanモデル

↑「10kmの大会は何度か経験しつつも、いまだフルマラソンまでは遠い道のり。コツコツと練習を重ねているので、'10年こそ42.195kmを走り抜きたい！」

フットバスウォーキング

“大自然に囲まれながらエクササイズ”

大西暁子さん　タレント・24歳

→「景観を楽しみながら歩く"フットバス～"。洞爺湖を回るルートがキツいと有名なので…挑戦したい！」

サイクリング

“そろそろ本格レースに出てみたい”

根岸祥子さん　メーカー勤務・28歳

→「今も週末には100kmほど走っているので、あとは大会にエントリーするのみ☆ 理想の健康美脚まではあとちょっとかな(笑)」

せっかく働くなら、楽しまなきゃソンでしょ

“好き”と仕事の両立いちばん幸せ

“自宅でネイルサロンを始めたい”

中野樹里さん　メーカー勤務・32歳

↑「おうちの1部屋を使って、まずはこぢんまりと始めるつもり。ネイル検定も1級を狙って勉強中です」

“アクセをたくさんデザインする”

山本みらいさん　アクセサリーデザイナー・28歳

←「手づくりアクセのオンラインショップを、兄のお嫁さんと始めたばかり」

“マイブランドを本格始動させます”

高木緒美さん　メーカー勤務・27歳

→「デザインはもちろん、生地もボタンも自分で選びます。気合いは充分(笑)」

“ダンスレッスンに情熱を注ぐ！”

alan　AneCan美容専属モデル

→「"リズム感を身につけたい"と最近始めたジャズダンスは、女性らしいしなやかBODYも手に入りそう♪ いつかみなさんにも披露できたらいいな！」

2010年 オシャレも仕事も恋愛も、いつも高く理想を掲げ、さらに進化していき

姉レディのHAPP

意美网 yimee.net

聞いた「2010年の抱負&目標」を大発表！

にさまざまな目標に向けて頑張っていることが判明！ 今回は特別に、遠くアメリカからの声もあわせてお届けします。

吉川 綾さん　山梨県
保育士・25歳の誓い

オリジナルアロマを調合
「いろんな種類のアロマエッセンスをMIX。気分や体調にドンピシャな1本をつくれるようになりたい」

鈴木麻衣子さん　東京都
金融関連会社勤務・30歳の誓い

バーキンの似合う女になる
「30歳の記念に買ったバーキン。この存在感に負けないよう、趣味を極めて自信を身につけたい！」

増子麻衣さん　福島県
楽器店勤務・23歳の誓い

ルームシェアを始めたい
＼おそろいも夢／
「"エコな雑貨屋さんを開きたい"という同じ夢がある友達と、アトリエをつくりたいねって話してます」

大西暁子さん　北海道
タレント・24歳の誓い

30cm以上のニジマスを釣る！

「釣りを始めて約1年。最高記録は釣り堀で釣った20cmのニジマスなので'10年は川に泳ぐ30cmの大物を狙います」

佐藤 郁さん　長野県
大学院生・27歳の誓い

ベリーダンスを週5で自主練

「くびれ維持のため、レッスンのない日でも練習あるのみ。友達に教えながらやるのも楽しい♪」

坂本麻美さん　神奈川県
アパレル勤務・27歳の誓い

フェロモンダイエットで女度アップ

＼モミモミ／
「"フェロモンダイエット"で二の腕のお肉を胸に移動させ…ぷっくりバストをGETします」

岩田麻耶さん　茨城県
貿易関連会社勤務・30歳の誓い

ヨガで健康美を目ざす

＼グニャ～／
「ヨガのゆる～い音楽は向いていないので、大好きなヒップホップを聴きながら頑張ります♪」

伊勢田知佳さん　青森県
電力会社勤務・30歳の誓い

ねぶた祭りのおはやし隊に参加
「ねぶたで踊り騒ぐときの興奮は格別。次は訓練を積んでおはやし舞台に立つのが目標です♪」

伊佐治友梨さん　岐阜県
商社勤務・23歳の誓い

セルフマッサージでセルライトとおさ[illegible]ば

「[illegible]消のた[illegible]始めた[illegible]ッサージ[illegible]実はセルラ[illegible]にもイイ[illegible]いと噂。がぜんやる気が高まってます♪」

福井真奈美さん　新潟県
化粧品会社勤務・25歳の誓い

コーヒーの違いがわかるようになりたい

「"利きコーヒー"を習得したくて、いろんな喫茶店に通ってます。コーヒーコーディネーターの資格も興味アリ」

小関通代さん　栃木県
理学療法士・24歳の誓い

親孝行
「しばらく親元を離れていたのですが、2月に実家に戻ります。久しぶりに、母が大好きな東北に旅行に連れて行ってあげたいな～」

平野景子さん　岩手県
秘書・28歳の誓い

お金を貯める
＼COME ON／

「9月号に付いていた家計簿を保存してあるので…(笑) 新年からそれをつけて、目ざすはパリへのリッチ旅！」

大北麻友美さん　静岡県
金融関連会社勤務・24歳の誓い

友達にフルートで曲をプレゼント

「習い始めて約1年のフルート。結婚式を控えている友達も多いので、余興で吹こうと頑張ってます」

吉田美香さん　富山県
看護師・26歳の誓い

ポジティブ美人になる
「もえちゃんの『モデル失格』を読んで心機一転。失敗から逃げたこともあったけど、恐れず挑戦していきたい！」
＼コレがバイブル／

寺島佳奈子さん　群馬県
主婦・28歳の誓い

高級炊飯器でご飯を極める！
「先日購入した、純銅の炊飯器。これで大好きな"はらこ飯"を誰よりもおいしく炊いてみせます」

＼ホッカホカ～／

軽部麻衣さん　宮城県
ウエディングアドバイザー・28歳の誓い

パラグライダーで大空へ！

撮影　木内 博

「子供のころからずっと夢だった空中散歩♪ 地元で約¥8,000で体験できるらしいので、近いうちに挑戦したい」

仲江間幸子さん　愛知県
主婦・28歳の誓い

看護師に復職する！
「[illegible]婚を機に一度は仕事をやめたのですが、早くも復職したくてウズウズ。働くの楽しいんだもん♥」

沖野有紀さん　石川県
介護福祉士・21歳の誓い

＼いい仕事してますねぇ～／

九谷焼に挑戦する！
「石川といえば九谷焼。窯元も多くあることだし、文化を理解するためにもロクロを回して自分でつくってみたい」

対馬央子さん　埼玉県
広告代理店勤務・28歳

DJテクニックを磨きたい
「友達のターンテーブルを借りて、曲と曲のつなぎを特訓します。クラブデビューも近いかも!?」

小森加奈子さん　秋田県
ブライダルアドバイザー・24歳の誓い

チワワを飼いたい
＼私でどう？／
「遅ればせながら、あのうるうるeyeにやられてます。ひとり暮らしだとさみしい思いもさせるから、チワワと一緒にダンナさまも欲しいな(笑)」

高井千佳さん　[illegible]
病院[illegible]・28歳の誓い

和の心を学びたい

＼はんなり／
「陶芸に続いて習い始めた華道は、すごく集中力が高まってお気に入り。器やお花の種類にもそれぞれ意味があって、奥深いんです」

中川[illegible]さん　福井県
化粧品販売・[illegible]0歳の誓い

リンパマッサージで小顔に

「お風呂上がりにスチームを浴びながら、毎日マッサージを継続中。気持ちいいし、これで小顔になれたら最高♥」

垰 智子さん　千葉県
IT関連会社勤務・28歳の誓い

休肝日をつくる
「お酒、大好き♥ 毎年、365日飲み続けているので、たまには体を休ませてあげようかな…(笑)」

神尾あゆみさん　山形県
化粧品会社勤務・31歳の誓い

ヘアメークのテクを習得
「仕事のかたわら、ヘア&メークの学校に通学中。ショーで経験を積んで、もっと腕を磨きたい！」

＼モデルさんたちと一緒に♪／

Part 2 まだまだ見せます！ 全国47都道府県＋1か国の㊛レディに

北は北海道から南は沖縄まで、全国47都道府県に暮らす㊛レディのマニフェストを大調査☆ さすが〝所変われば人変わる〟ってコトで、みなさ

蝴蝶网 hudie.com

渡邉美穂子さん 熊本県
看護師・25歳の誓い

象に乗る！

「10年こそ、象に乗るという野望を果たすべく、バリのウブドへ乗り込みます。友達には〝水牛に乗るほうがよっぽどスゴい〟ってよく言われますが(笑)」

三井あゆみさん 香川県
IT関連会社勤務・25歳の誓い

ディズニーランドに行きたい

「1度行ったことはあるのですが、記憶がないくらい昔のこと。隣のシーと同時に制覇するのが理想です」

鳥山みどりさん 鳥取県
介護福祉士・29歳の誓い

鳥取砂丘で〝砂乗り〟したい

「ボードをつけて砂丘の斜面を滑る〝サンドボード〟。スノボを始めたいと思いつつ、寒さが苦手で、できないでいる私にピッタリです」

廣田若菜さん 滋賀県
広告プランナー・24歳の誓い

弁当女子になる

「節約＆料理上手になるために決意。同僚と励まし合って、三日坊主だけは避けたいトコロ」

安部紘子さん 大分県
医療関係勤務・23歳の誓い

ヨットをひとりで操縦する！

「大学時代に始めたヨット。いつもクルーの一員として大型船に乗ることが多いので、今度はひとり用を操りたい」

今井恵美さん 愛媛県
商社勤務・34歳の誓い

本場のパエリアをお腹いっぱい食べる

「〝毎日でもOK〟というほどパエリアが大好き。となれば、スペインに行くしかないでしょう☆」

青山美雪さん 島根県
幼稚園教諭・26歳の誓い

毎朝、手づくり健康ジュース

「お手製ジュースを始めてから、確実に肌トラブルが減少！ 飽きずに続けるために、バリエを今の5種類から30種に増やしたい」

中林 優さん 京都府
設計事務所勤務・23歳の誓い

FXで投資始める

「学生時代をしの勉強量で研究しきた外国為替証半年間のデモントレーションをて、いざ本番へ

竹井芽厚実さん 宮崎県
英語講師・27歳の誓い

気合いを入れて、カラオケ部

「同僚と結成したカラオケ部の活動を、週1ペースにしたい。楽しくて、朝から10時間とか余裕です♪」

井上直子さん 高知県
サロン経営・30歳の誓い

パフュームの振り付けをマスター

「かしゆかちゃんの大ファン。振り付けを覚えればライブでも踊れて、一発芸としても重宝しそう(笑)」

土倉八千代さん 岡山県
アパレル勤務・29歳の誓い

ハンドメイドをネットで売りたい

「今まで宝の持ちぐされ状態だった洋裁検定1級。私がつくった小物を、誰か㊛レディが使ってくれたら幸せです」

池田久美さん 大阪府
アパレル勤務・30歳の誓い

野菜中心の自炊ディナーにシフト

「夜はお肉ナシ」が肌のマイルール。野を駆使した手づくりで健康美人になりま

岩田早矢佳さん 鹿児島県
保育士・25歳の誓い

便秘解消

「生まれてこのかた便秘が悩み。食事や運動など、あらゆる手段で25年の悩み、晴らします」

川上真由美さん 福岡県
商社勤務・24歳の誓い

365日パックで美肌をGET！

「韓国旅行に行ったとき、パックを100枚以上まとめ買い。超プリプラだから毎日使って、肌トラブルと戦います」

山田のどかさん 広島県
病院勤務・24歳の誓い

サラッサラの髪になる

「エビちゃんの美髪を目標に、ラップトリートメントを実践。〝セグレタ〟が私的にベストです」

矢田香苗さん 兵庫県
会社受付・28歳の誓い

タイガース色に染まりたい

「タイガースの甲園でのホーム試は全試合、応援にきます。＋地方に行けたらいいな

赤松朋子さん 沖縄県
主婦・27歳の誓い

医療事務、アロマ…資格に燃えます

「主人の転勤が多いので、資格はあったほうが有利かなと思って。通信教育で無理なく続けたい」

田口麗美さん 佐賀県
専門学生・24歳の誓い

重要文化財めぐり

「先日、ある仏像の美しさに心打たれて(笑)。新しい1年は歴史や芸術に触れに、京都奈良をスニーカーで歩き回ろうと決意しました」

片山和子さん 山口県
薬剤師・28歳の誓い

九州一周旅行

「いちばんの目当ては宮崎県！ マンゴー、地鶏、宮崎牛…名産品たちが私を呼んでいます(笑)」

今中理沙さん 奈良県
百貨店勤務・30歳の誓い

嵐を愛す♥

「先日、友達に誘われて行ったライブですっかりのトリコに。歌もドラマも'10年はもっと楽しむ

園野ひろかさん アメリカ ニューヨーク
ライター・29歳の誓い

ファーマーズマーケットの野菜でフレンチをつくる

「マーケットで買った色とりどりの野菜を使って、最近習いだしたフレンチをモノにする予定」

鳩口麻衣子さん 長崎県
アパレル勤務・28歳の誓い

セグウェイでハウステンボスをお散歩

「近未来の乗り物、セグウェイが気になる！ ハウステンボスで乗れるらしいので、行ってみます」

緒方奈月さん 徳島県
保険会社勤務・29歳の誓い

バレーボール1部奪回！

「所属する地域のバレーチームが、なんと前期2部リーグに降格。今期は1部へ返り咲きたい！」

池崎有紀さん 和歌山県
秘書・29歳の誓い

競馬デビュー

「馬の美しさが好きで、一度は行ってみたかった競馬場にぜひ！ 勝負運も強いほうなので、実はちょっと期待しちゃってます(笑)」

Aneモデルズ、スタイリスト、姉レディの2010年はここから始まる

年末年始の「ワクワクPLAN」大調査

みんなの年末年始は楽しい予定でぎっしりでした！ 旅行やパーティ、ライブイベントなど、過去の報告もお見せしつつ、今年の過ごしプランをお伝えします！

hudie.com

Plan 1 今がチャンスだから長期の 海外旅行

“ガッツリ観光したい”

宇部里香さん メーカー勤務・25歳

↑「会社の同期４人で旅行に行くのが定番。'08年はフランスへ。海に浮かぶ修道院、モン・サン・ミッシェルを見に行き、そこに行ったら食べなきゃというオムレツも食べて大満足」

“ゴージャスにカウントダウン”

澤野ひとみ AneCanモデル

「'08年の冬にラスベガスに行ってその華やかさに圧倒。なので、今度はカウントダウンの時期に行ってみたく…たくさんの花火が上がり、朝までお祭り騒ぎのラスベガスにて、2010年の幕開けを最高の瞬間にしてみたい！」

“年始は充電期間！”

押切もえ AneCanモデル

「年始は海外でのんびりしたいな。'09年はL.A.のサンタモニカに行って海の前のホテルでのんびり過ごしたよ。セールで買い物もして、NBAの試合も観に行きました。'10はハワイかスペインに行きたいねって話しているけど、仕事のスケジュール次第。年末までは、撮影やイベントなど、楽しく、ビシバシ仕事をする予定だよ！」

“家族で旅行もいいね”

加藤恵子さん 会社受付・28歳

←「'08年はフランスへ。年明けもまだクリスマスモードで、どこに行ってもイルミネーションがいっぱい♥ 今回も家族や彼と海外に行って刺激的な休暇にしたいな」

“常夏のクリスマス”

蛯原友里 AneCanモデル

←「これは以前お仕事で行ったときのハワイの写真です。できれば、年末年始クリスマスには南国に行って、リラックスモードの中、じっくり2009年を振り返れたらサイコー！」

“スカイダイビングをしたい”

亀 恭子 AneCanスタイリスト

←「元日に人生初のスカイダイビングをしようと計画中！ 写真はゴールデンウイークに友人の結婚式に行ったときのもの。真っ青な海で泳ぎ、サーフィンもして、最高に癒された！」

“ビーチでXmasパーティ”

中嶋美友紀さん 看護師・23歳

↑「仲よし４人でハワイに行きたい。ハワイに住んでいる友達のところにおしかける予定。みんなで休みを合わせて、長期休暇は海外に行くのを生きがいに働いてます（笑）」

“ミステリーツアーへ”

中島亜里香さん 商社勤務・30歳

“セールで大量買い”

佐田典子さん サロン経営・31歳

「イタリアへ新婚旅行に行きました。ショッピング三昧で楽しかった！ 今回もイタリアに再び行くか、ホノルルのクリスマスセールに行こうか悩んでいます。結婚記念日のお祝いなので奮発買いしようかな」

“今年は旦那様と旅行したいかも♥”

鈴木サチ AneCanモデル

「いつも休みができると、家にいないで旅行に行くんです。前回は大桑マイミちゃんと年始からイタリアに行きました。…2010年は主人と過ごしたいな♪」

vimee.net

Plan 3 冬と言えば スノーボードでスカッとする！

"恒例のナイターへ"

埼 智子さん　IT関連会社勤務・26歳

↑「夜は人が少なくて貸切状態。たくさん滑った後、カウントダウンは花火を見ながらパーティをする予定です。その後、貸切温泉でシャンパンを飲みながら乾杯するのが理想」

"雪山でカンパイ！"

根岸祥子さん
メーカー勤務・28歳

←「毎年スノーボードへGO！12時が近づいたら、雪で冷やしたシャンパンでカンパイ。翌日に帰宅し、そのまますぐに福袋を買いに行くのがいつものコース。不思議と疲れない！」

"[illegible]"

尾[illegible]さん　メーカー勤務・26歳

↑「[illegible]年は男女3対3でスノーボード旅行。[illegible]今回は日帰りで行く予定です」

Plan 2 短い時間でどこまで行ける？ 弾丸旅行で1年を締めくくる

To 京都

"第2回日帰りツアーを予定"

川村桃子　AneCanスタイリスト

「"日帰りでどこまで行けるか"にご挑戦。前回は京都の安井金比羅宮へ。朝の6時東京集合で、その日に帰るという強行プランを実行！清水寺、八坂神社にも行き、おいしいと評判の"天周"の天丼も食べる、大充実の旅に。次は大阪を検討中！」

"篤姫気分で鹿児島堪能"

沢濱美緒さん　レコード会社勤務・31歳

→「恒例の贅沢旅行へ。行き先はまだ未定。おいしいものを食べ、高級旅館に泊まり…、年始だから惜しみなくお金を使います。'09年は初の鹿児島へ。黒豚を堪能し、着物を着て雅叙園をお散歩！」

To 鹿児島

To グアム

"金・土・日でお疲れ様会"

安藤光恵さん　通信関連会社勤務・25歳

↑「3日間でものんびり過ごせるから、アジア圏で行き先を探しています。お手ごろ価格なのも魅力。'08年は寒さから逃げ出す計画で、グアムに行きました。今回はカジノで'09年最後の運試しをしたいと思っています」

Plan 4 海外デビューが夢 ゴルフ猛特訓！

"ゴルフでスコア110をきりたい！"

星野昇子さん　音楽関連会社勤務・25歳

↑「最近どっぷりゴルフにはまっていて。打ちっぱなしにも毎日通ってます。12月に友人が出場するホノルルマラソンの応援に行ったら、私はゴルフをしまくるつもりです！」

"ハワイでゴルフがしたい"

伊藤寿賀子さん
広告代理店勤務・25歳

←「今までは"ハワイ＝買い物only"でしたが、今回はハワイでゴルフもしてみようと企画してます。ゴルフバーで"ハワイコース"を選んで、今からシミュレーション♪ もちろん買い物も楽しみ♥」

Plan 6 気合いを入れて 着物で初詣でが目標

"30歳という節目こそ！"

蛯原友里　AneCanモデル

「節目の年を迎えたので、気持ち新たに着物で初詣でもいいよね。今回初めて写真集も出版できたし、30歳になったら新しい仕事にももっと挑戦していきたいので、しっかりお参りしなきゃ」

"夫と新年の初デート"

浮田佳奈美さん　コンサルティング会社勤務・27歳

↑「[illegible]教室の経験を生かして、着物を着るつもり。"諏訪神社"に行って、郷土[illegible]"しっぽく料理"を食べて帰ります」

"友達みんなで着付け大会"

[illegible]尾あゆみさん
[illegible]粧品会社勤務・31歳

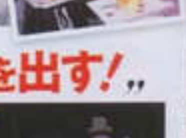
→「お正月の女子会ドレスコードは、着物。31歳の誕生日会でも、自前の訪問着を着て行きました！ どんな会にも合うので、着物は便利です」

Plan 5 仕事運恋愛運UPのために 神頼み

"縁結びに効く鹽竈（しおがま）神社"

軽部麻衣さん　ウエディングアドバイザー・26歳

←「宮城県在住なので、縁結びにいい地元の"鹽竈神社"に行く予定。今まで見た目重視で彼氏を選び、数々の失敗をしてきちゃったから、そろそろ面食いを卒業して優しい彼を探したいな（笑）」



"'10年こそ大吉を出す！"

根岸祥子さん
メーカー勤務・28歳

→「お参りをして1年間の健康をお祈りしてからパーティへ♥ 高校の同学年全員に声をかけるつもり。結婚や仕事の都合でなかなか集まれないから、年始に会うのが恒例なんです！」

"三社参り"

田口麗美さん　専門学生・24歳

↑「西日本の風習として、三社参りをします。毎年、鐘の音とともに、家族と三つの神社に出かけるんです。でも'10年はどっぷり税理士試験の勉強をしているかも…」

慧美网 vimee.net

“気のおけないメンバーでクリスマスコスプレパーティ”

矢田香苗さん 会社受付・26歳

→「いつも集まるメンバーでコスプレパーティ！ これはハロウィンで魔女になったときのもの。クリスマスは全員サンタになる予定なんです。その後、ドレスに着替え、レストランへGO♪」

“英語が上達するカウントダウンパーティ”

川上真由美さん 商社勤務・24歳

↑「高校時代に教わっていた英語の先生と集まってパーティ。彼の友達は外国人なので、英語の勉強になってスキルも磨ける！ お酒が飲めないのでレッドブルでカンパイ！」

“偶然できた4カップル合同旅行”

中嶋瑞紀さん 看護師・23歳

↑「友達全員に彼氏ができたので、集まって山中湖の別荘でパーティをしたい。夏のバーベキュー大会では一組が婚約を発表し、大盛り上がり！『10年は誰かな？』」

Plan 7 1年の締めくくりにとびきりはじける Let's パーティ

“幼なじみと朝までガルトー”

大西暁子さん タレント・24歳

↑「忘年会ラッシュ。小学校友人とはスイートルームでお泊まりパーティ、大学時代友人とはクラブでパーティを主催します。クラブでは、思い出写真満載ムービーを流し、DJを呼び、仮装をして大騒ぎ」

Plan 10 簡単手料理で ホームパーティ

“毎年恒例 友達の家に集合！”

蛯原友里 AneCanモデル

←「宮崎に帰ったときは、いつも幼なじみの家に集合。なんでも話せる大切な友達と、朝までガールズトーク。今年は大きなクリスマスツリーの周りでプレゼント交換をしたいな♥」

“簡単に準備できるチーズフォンデュパーティ”

山本みらいさん アクセサリーデザイナー・29歳

↑「読者モデル仲間で集まってクリスマスパーティ。チーズフォンデュは、材料を切るだけで簡単だし、楽しいからまたやりたいです。グルメ旅行も計画中。仙台で牛タンを食べたいな」

“友達の家で料理対決”

対馬央子さん 広告代理店勤務・28歳

↑「みんなでお料理教室に通い始めたので、その成果を試すパーティをする予定。私の家でおせち大会！ 教室で学んだように、誰がいちばんお正月らしく盛りつけられるか競います」

“新居に友達を呼んで初日の出を見る”

国府寺佳世さん 英会話講師・28歳

↑「09年の春、海の見えるマンションに引っ越したので、初日の出が見てみたい。前年に梅田のスカイビルで見ていたのに初日の出が出てこなかったので、リベンジ！」

Plan 8 X'masといえば イルミネーション

“彼と過ごす2度目のクリスマス”

加藤直子さん 会社受付・28歳

↑「クリスマス時期は、彼と東京で開催されているイルミネーションスポットめぐり。東京ミッドタウンがお気に。無料で見られるし、キレイだから一日に何か所も回ります」

“必ず行く定番スポット”

矢田香苗さん 会社受付・26歳

↑「毎年欠かさず行くのは、イルミネーションがめちゃめちゃキレイなルミナリエ。'08年は、夜景がキレイな神戸のハーバーランドにてクルージングパーティにも参加しました！」

Plan 9 踊ろう！ 騒ごう！ LIVEイベントへ！

“レゲエ仲間と大阪へGO！”

鈴木サチ AneCanモデル

→「毎年欠かさず行くのが、大阪で行われるレゲエイベント。これはいつもの仲間で愛知県のイベントに行ったときの写真です。大好きなアーティストを前に、夜まで大興奮！」

“これがなきゃ1年終わらない！ あゆLIVEへ♥”

星野昇子さん 音楽関連会社勤務・25歳

←「4年前くらいからずーっと行っている12月31日のライブ。カウントダウンが近づくにつれ、会場はドンドンヒートアップ！ 大勢でカウントダウンできて最高！」

vimoe.net
蝴蝶网 hudie.com

Plan 11

2010年はご当地自慢の

おせち料理から始まる!

“手づくりおせちに挑戦!”

蝴蝶网
hudie.com

From 東京
浮田佳奈美さん コンサルティング会社勤務・27歳

↑「今までは母親の手伝いだけだったけれど、'09年は旦那(だんな)と一緒につくってみようかなと思っています。そして、埼玉の旦那の実家に帰省したらお土産に持っていこうと計画中」

From 沖縄
赤松朋子さん 主婦・27歳

←「結婚してから、毎年頑張っておせち料理をつくるようになりました。私の母親に教わっているので、実家のある福岡風のおせちです。1週間前くらいから準備を始めるんですよ」

“料理の腕を上げる”

From 京都
木本 泉さん 不動産会社勤務・29歳

→「前回は実家で久しぶりにのんびりしました。母の手づくりおせちや、関西地方特有の白みそのお雑煮を食べて幸せなお正月に。2010年は、母の味を自分でもつくってみたい」

“かに雑炊を食べる”

From 北海道
大西暁子さん タレント・24歳

↓→「おもちつきにまた挑戦したいな。つきたてのふわふわなおもちはおいしーい。北海道のお雑煮は鮭でだしをとって、イクラとカニが贅沢に入ったもの。年始めはいつもコレ」

“特産品を食べつくす予定!”

From 和歌山
池崎有紀さん 秘書・29歳

←「“和歌山を愛する会”を友達と発足したので、年始は地元の友達10人くらいで集まって“クエ”を食べる会をします。おさしみ、天ぷら…すべてクエのフルコースを堪能♥」

From 富山
宮田美香さん 看護師・26歳

←「キトキトな魚を食べに行きます。キトキトとは、方言で新鮮という意味。めでたいときはいつも魚を食べに行きます。あわび、白エビ、カニ、カキ…たまりません!」

“おもちつきがしたい”

根岸祥子さん メーカー勤務・28歳

→「大好きなおもちをたくさん食べたいな。おもちつきもしたいと思っています。でも、今回は徳島にある彼の実家に行く予定。彼と一緒に住むので、ごあいさつしとかなきゃ」

Plan 12

のんびり過ごしたい! そんな年は…

家族で年越し!

“さくらさん、ぽてことお出かけ”

高垣麗子 AneCanモデル　撮影 渡辺達生

慧美网
vimee.net

[illegible]

“家族全員集合のパーティ”

阪ノ口久美子さん 音楽関連会社勤務・27歳

↑「家族はバラバラに住んでいるので、たまに集まると宴会になります。ガッツリ飲みますね。きっと年始もこんな感じだろうな。“年始は録りだめしたドラマをみんなで観たいね”って」

“旦那(だんな)様の実家で料理のお手伝い”

野口 光さん コンサルタント・31歳

→「大阪の友達に会ってから、夫の実家に帰省するつもりです。お正月料理のお手伝いをするので、エプロン持参で頑張ります!」

“帰省して家でのんび

真山景子 AneCanモデル

“紅白を見て神社へ”

永井 彩さん 金融関連会社勤務・25歳

↑「クリスマスは主人とお誕生日会を、お正月は帰省して実家でのんびり過ごす予定。紅白を見て初詣でに行く王道コースになりそう」

“旅行をしてから主人の実家へ”

入江未悠 AneCanスタイリスト

←「年末は東海にある主人の実家へ。いつも車で向かう途中に、一泊旅行も組み込んでいます。'08年は中伊豆のアルカナイズに宿泊。オーガニック料理がとてもおいしかった♪」

どんどん寒くなる季節だけど、テンションUP↗するのは
デビュー・ド・フィオレ by レッセ・パッセの
服と一緒だから!

毎日が

お嬢さんかわいい「バイカラー」と、
着回しが効く「2WAYアイテム」が到着!
歳を重ねて大人になっても、
〝ひと目でかわいい〟女のコでいたいんです。
寒い季節もめいっぱいオシャレして
さぁ、HAPPYに出かけましょ!!

かわいい!

“ 繊細なレースを効かせた
一枚サマカーデが今日の主役。
冬の定番ワードローブだからこそ
手の込んだディテールで
今っぽさをアピールしちゃおっ! ”

部分使いのレースが派手すぎずでも程よいインパクトで、通勤に休日にデートにフル活躍してくれそう! 優しげで繊細な印象のひげレースが、上品なカーディガンをますますお嬢さんテイストに仕上げてくれます。バイカラーでも華やかで女のコっぽいディテールが、デビューファンの心をくすぐるんです♥ カーディガン¥17,850・スカート¥14,700・ネックレス／参考商品(デビュー・ド・フィオレ by レッセ・パッセ)、バッグ¥294,000(A・D・M・J(アクセソワ))

慧美网 vimee.net

やっぱり「かわいい」大好き♥

冬のデビューは バイカラーが

“ウエストリボンを
キュキュッとしめて、
ドレスのようにコートをまとって♪
永遠大好きなピンクだから、
寒い毎日もオシャレが楽しい”

冬は毎日のように着るコートだか
ら、一瞬にして目をひくかわいさ
と存在感がマストですよね！ パー
ルを敷き詰めた第１ボタンがアク
セントとなり、アウターの枠を越
えたメインアイテム級の華やかさ
ほんのりとスモーキーなピンクは
かわいいけど幼すぎず。どうして
もトーンが落ちてしまいがちな冬
こそ気分がアガる、こんな大人か
わいいカラーが必須に！ コート
￥46,200（デビュー・ド・フィオレ
by レッセ・パッセ）、バッグ￥57,
750（A・D・M・J〈アクセソワ〉）、タイ
ツ／私物

慧美网 vimee.net

蝴蝶网 hudie.com

冬のデビューは いろんなシーンで使える 2WAYアイテムがかわいい!

“一枚でも重ねても
バツグンにかわいい
ヒロインワンピで
いつだって、誰といても
女のコを楽しみたい♪”

@Party

とろみと自然なツヤ感があるワンピは、女っぷりとかわいさが共存していて、年末年始のお出かけや人が多く集まるパーティでも絶対的にかわいい存在感を放ちます！ ワンピ自体はシンプルだから、ファーマフラーやパールアクセでデコラに味つけするのもgood♥ ワンピース[シフォンブラウスとセット価格]¥5,200・バッグ¥12,600・ファーマフラー¥14,700・ピアス¥2,10・ネックレス¥4,200・ブレスレット／参考商品(デビュー・ド・フィオレ by レッセ・パッセ)

ブラウスを着て →

@Waiting for darling

ゆらりと波打つフロントフリルのチュニックブラウスを重ねれば、ますます女のコモード全開の休日スタイルが完成。スモーキーピンクだから、セットアップで着ても程よく大人っぽさがキープできるんです。ワンピース／左と同じ・ネックレス¥4,200(デビュー・ド・フィオレ by レッセ・パッセ)

モノトーンも断然かわいく着るのがデビュー流。きちんと感重視の通勤スタイルも、ノーカラージャケットにフリルトリミングを効かせて、お嬢さん度高めでGO！ ジャケット¥33,600・キャミソール¥6,720・スカート¥14,700(デビュー・ド・フィオレ by レッセ・パッセ)、バッグ¥32,550(A・D・M・J〈アクセソワ〉)、タイツ／私物

@Go to office

“冬の白って女のコを不思議とかわいく見せてくれる魔法のカラー。ONもOFFも私たちの心強い味方です”

フリルを取って ←

@Tea time

フリルを取ればシンプルなノーカラージャケットに変身！ ウエストにリボンがついたワンピとセットアップ風に着ると、コーディネート感が高まって上品キュートな雰囲気も最高潮に。ジャケット／右と同じ・ワンピース¥27,300・ネックレス¥4,830(デビュー・ド・フィオレ by レッセ・パッセ)、バッグ¥556,500(A・D・M・J〈アクセソワ〉)、タイツ／私物

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

“毎日はきたい
お気に入りのスカートだから
2WAYってうれしい❤
さわやかなペパーミントグリーンで
今日も足取り軽く進めそう！”

オーバースカートを取って →

@Shopping

OFFタイムはゆるりとしたロングカーデと合わせて、リラックスしたイメージで♪ ウエストベルトはフリルになっていて、形はシンプルでディテールはかわいく！ という見事なバランスを実現。カーディガン¥16,800・ブラウス¥14,700・スカート／左と同じ・ファーマフラー¥14,700・ピアス［ネックレスとセット価格］¥2,940（デビュー・ド・フィオレ by レッセ・パッセ）、バッグ¥57,750（A・D・M・J〈アクセソワ〉）、タイツ／私物

@Go to office

大人かわいさの代表、ドット柄人気はこの冬もまだまだ続行中です。ラップ型のオーバ
ースカートを重ねると、タイ
トでもフレアでもないチュー
リップ風のニュアンススカー
トに。夏のイメージが強いペ
パーミントも、黒で挟むと冬でもこびないかわいさが実現します。この友里着用のペパーミントのほか、黒・ピンク・ミルクティの4色展開。ツインニット¥12,600・スカート¥17,850（デビュー・ド・フィオレ by レッセ・パッセ）、バッグ¥556,500（A・D・M・J〈アクセソワ〉）、靴¥7,245（R&E 渋谷109店）、タイツ／私物

慧美网
vimee.net

撮影／　スタイリスト　川村桃子　ヘア&メーク／冬木慎一（HAIR DIMENSION 2）
モデル／　デザイン／板倉千香（Beeworks）　構成／岩附永子

協力／デビュー・ド・フィオレ by レッセ・パッセ 新宿マルイ本館店
☎03-5363-7045
デビュー・ド・フィオレ by レッセ・パッセ
☎03-5790-7207
http://www.debutdefiore.com
SHOP LIST／小田急百貨店新宿店　マルイシティ渋谷店　有楽町マルイ店
マルイ大宮店　マルイシティ横浜店　大丸神戸店

これからの私たちは時計も賢くエコで生きる!

“ビジュアルは美しく、それでいてエコ!
㊛レディが選ぶ新年の最愛ウォッチは
ピンクゴールドの
エコ・ドライブ電波時計❤”

手元をエレガントに彩るピンクゴールドのレディウォッチは、冬限定のスペシャルモデル。雪の結晶のようなアラベスク風の星が描かれた白蝶貝の文字板に、インデックスに6ポイントのダイヤモンドが優美にきらめきます。身につけるだけでエコになる、電池交換不要のエコ・ドライブ電波時計。10気圧防水。スペシャルBOX付きの限定1,500本。時計[SS×白蝶貝文字板]¥84,000(シチズンクロスシー)、ファー¥29,400(ANAYI)、ピアス¥56,700(エフ・ディ・シィ・プロダクツ(ルジアダ))

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

蝴蝶网
bie.com

"洗練されたルックスなのに
身につけるだけでエコになる!
ハッピーウォッチが私の相棒❤"

慧美网
vimee.net

at Office

シーンを選ばず活躍する、シンプルで使い勝手のいいトノータイプ。シルバー×ピンクゴールドのコンビブレスが女らしい印象。ピンクゴールドのベゼルと、洗練されたデザインで見やすい文字板がリッチ感たっぷり! エコ・ドライブ電波時計で5気圧防水。時計[SS×白蝶貝文字板]¥49,350(シチズン クロスシー)、シャツ¥15,750(SANYO SHOKAI(FRAGILE))、リング¥71,400(エフ・ディ・シィ・プロダクツ(ルジアダ))、スカーフ/私物

蝴蝶网
nudie.com

1(エコ)カレンダー機能搭載のエコ・ドライブ時計。スポーティテーストがおしゃれ♪ 5気圧防水。ON、OFFを切り替えられるNEWデザイン。[SS] ¥42,000・2(エコ)(電)ピンクゴールドのバンドがフェミニンな表情。ON、OFFを切り替えられるNEWデザイン。エコ・ドライブ電波時計で10気圧防水。[SS] ¥49,350・3(エコ)(電)ブラックフェースがスタイリッシュ！ エコ・ドライブ電波時計で5気圧防水。[SS] ¥47,250・4(エコ)(電)カーフレザーのホワイトバンドがカジュアルスタイルをクラスアップ！ エコ・ドライブ電波時計で5気圧防水。[SS×カーフ] ¥47,250・5(エコ)大人っぽいトノータイプ。細身のブレスレットが手元を華奢に見せてくれます！ エコ・ドライブ時計で10気圧防水。[SS] ¥39,900・6(エコ)ダイヤモンドが4石あしらわれた上品なデザイン。エコ・ドライブ時計で10気圧防水。[SS] ¥47,250（シチズン クロスシー）

●(エコ)はエコ・ドライブ時計、(電)は電波時計を表します。

"シチズン クロスシー"は賢いエコ！

♥すべての時計が電池交換のいらないエコ・ドライブ

"シチズン クロスシー"の時計はすべてエコ・ドライブ機能付き。太陽の光はもちろん、部屋の光でも充電できる優れモノ！ すべての時計が電池交換不要なので、電池を捨てる必要がなく、地球に優しい。

♥電波時計もあります！

いつも正確な時間を刻んでくれる電波時計。電波時計のパイオニアであるシチズンは、女性向けの世界最小電波時計[illegible]を開発。よりコンパクトで[illegible]ショナルなデザインが実現！

♥ON、OFFを切り替えるNEW文字板デザインも登場！

「自分の時間を大事にしてほしい」という想いから生まれた、文字板の7〜12時までのカラーが少し違ったNEWデザインの1や2のようなバリエーションも登場。ONとOFFを上手に切り替えて、積極的に毎日を楽しみたい(姉)レディにぴったり！

慧美网
vimee.net

(姉)レディのアクティブな毎日は楽しんでいる間にもエコできるエレガントで賢いxC（クロスシー）でもっと輝く！

クラシック＆モダンの魅力をあわせ持つ〝シチズン Kii:〟。8面カットガラスを採用した小ぶりのケースとミラー仕上げのブレスレットが、品よく輝きを放ちます！ すべて日常生活用防水機能付き。㊨華やかなシャンパンゴールドタイプ。[SS] ￥25,200・㊥フェミニンなローズゴールドタイプ。[SS] ￥25,200・㊧シャープなシルバータイプ。[SS] ￥25,200（シチズン Kii:）

アクセサリー感覚で楽しめる キラキラ輝く ブレスレットウォッチ

蝴蝶网

慧美网
vimeee.net

大ぶりな天然石のリングをイメージした〝ウィッカ ビジュー〟シリーズ。ガラスのカット面の印象で、ケース全体が天然石に見えるように作られています！ それぞれオニキス（黒）、シトリン（黄）、アメシスト（紫）をイメージしてデザイン。カラフルなビジューウォッチは、パーティやデートのおめかしスタイルに華やぎをプラス！ ㊨[SS] ￥22,050・㊥[SS] ￥24,150・㊧[SS] ￥26,250（シチズン ウィッカビジュー）

ローズゴールドの色味がフェミニンなブレスレットウォッチは、上品で華奢な手元を演出。シャイニーなローズゴールドにひと目ボレ♥ 日常生活用防水。時計[SS]¥25,200(シチズン Kii:)、ワンピース[ベルト付き]¥23,100(一珠〈ベーセッツ〉)、ピアス¥117,600(ロイヤルオーダー伊勢丹新宿本館店〈ロイヤルオーダー〉)、ネックレス¥3,465(ヴァンドームヤマダ〈スタイル エイティワン〉)、リング¥88,200(エフ・ディ・シィ・プロダクツ〈ルジアダ〉)

"デートスタイルには
手元を
かわいらしく彩る
ブレスレットウォッチを
セレクト♥"

at Date

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

スパンコールできらめく80'Sスタイルと相思相愛♥ 丸みのあるフォルムが、セクシーな中にもガーリーなかわいらしさを表現。ブラック×ピンクのコントラストがおしゃれ♪ 時計[SS]￥24,150（INDEPENDENT girl）、ワンピース￥33,600（ジュライスター〈DreAng〉）、帽子￥3,675（DURAS ambient）、ネックレス／私物

at Girls Party

慧美网
vimee.net

"ファッショナブルな女のコたちが
集まるガールズパーティ♥
モードウォッチで差をつけて!"

蝴蝶网
hudie.com

インパクトたっぷりなスタイリッシュウォッチ。今季のちょっぴりロックや80'Sテーストのファッションにぴったり！ 外側からそれぞれ時、分、秒を表す3つの円盤状の文字板が回転し、3時位置のピンクのラインに重なった部分で時間を表示する個性的な設計。㊨[SS] ¥19,950・㊧[SS] ¥24,150(INDEPENDENT girl)

最先端の80'Sファッションは
インパクトウォッチで仕上げて!

スワロフスキーがスタイリッシュに配された、細身のブレスレットウォッチ。クラス感のあるセンスのいい手元に！ ㊨ホワイトのカーフバンド×スワロフスキーが洗練された印象のクリスマス限定モデル。[SS×カーフ] ¥21,000・(中右)ブラック×シルバーの2色使いがインパクト大。¥19,950・(中左)シンプルで万能に活躍するシルバー。¥22,050・㊧フェミニンなピンクゴールドも人気！ ¥26,250(INDEPENDENT girl)

慧美网
vimee.net

[表紙]"シチズン クロスシー"から、大人かわいいハッピーピンクが新登場！ ピンクの文字板×コンビブレスがベストバランス。エコ・ドライブ電波時計で10気圧防水。時計[SS] ¥49,350（シチズン クロスシー）、ブラウス¥8,925（DURAS ambient）、ピアス¥3,980（ジューシーロック〈JUICY ROCK Original〉）、ネックレス¥3,150（LE SOUK）

➡細身で軽く、ブレスレット感覚で身につけられるファッションウォッチ。ブラックのスワロフスキーがなんと40個もあしらわれています！ 日常生活用防水。時計[SS] ¥26,250（INDEPENDENT girl）、ワンピース¥19,950（一珠〈ベーセッツ〉）、ネックレス¥7,280（ジューシーロック〈Kris Nations〉）

●文中の[ ]のSSは素材がステンレススチールであることを表します。

"毎日身につけるからこそ、
いつもの服にマッチして
もちろん、ファッショナブルで
なくっちゃね❤"

撮影／今村史佳（モデル）、北田 実（静物）
スタイリスト／亀 恭子
ヘア＆メーク／神戸春美（NEWS HOTEL）
モデル／蛯原友里（本誌専属）
デザイン／藤原いずみ（Beeworks）
構成／芳村仁奈

協力／シチズンお客様時計相談室
フリーコール0120・78・4807

yimoe.net
hudie.com

メンズにも女友達にも、上司にもカレママにも!
誰からも「かわいい」ってほめられる服＝それが甘辛MIXエレガンス

MIXエレガンスガールの新モテ♥方程式!

★ マキOL 直子OL みゅうOL あいくOL
「買い足しアイテム」で"新モテ♥"着回し!

★新モテ♥ガールにきた!セットアップ旋風

★冬の「モテ脚」大研究!

★旬メーク×旬ヘアで完成!
新モテ♥ビューティ研究所

★「インナーもスキなし♥」あいくOL12月の1か月CD コーディネート

本当に買ってよかったモノはなぁに!?
おしゃれバディの 仲間たち
アンサーSNAP

欲しいのは"デキる★イベント服"!
メリットMAXでコラボしました

新連載スタート! メーク革命 スポCan!

★ルイ・ヴィトン SCOOP!
クリスマス・ギフト★

特別付録ボリュームMAX52P!
日本一かわいい最強モデル軍団!
CanCam専属モデルズ公式BOOK

CanCamモデルの
長谷川京
独占ロング インタビュ

CanCamは読者モデ
日本一かわい
新キラキラ★メイツ100

西山茉希

徳澤直子

「攻め」アイライン 最強

12月の うらやま美肌♥プログラ

「私はコレでやせました!」話題のダイエット

ザ・プロポーズ

CanCamモデル主演 フォトコミック
話題集中! REALMODEL リアルモデルズ

流行大賞 計346名 大プレゼント!
MARC BY MARC JACOBS ボストン
JILL by JILLSTUART 全身コーディ
ランコム 電動マスカラ&電動
Apuweiser-riche ドーリー
iPod nano and more!
詳しくはhttp://CanCam.TVへ

創刊28周年 読者大感謝祭

CanCam

1 大好評発売中!! 定価620円(税込) 小学館 http://CanCam.TV

\豪華競演でお届けします!/

2010 #09 もっと素敵に! more beautiful and more happy

もえOL vs. 友里OL

年末年始の1か月コーディネート

ライバル対決

蝴蝶网 hudie.com

仕事の内容も恋の仕方も違うふたりだから、当然、着る服も違ってきます。でも、大忙しの12月→1月をHAPPY&ACTIVEに楽しんじゃう姿勢は一緒♥

【もえOL分】撮影／曽根将樹(PEACE MONKEY)　スタイリスト／柴山美香　ヘア&メーク／朝日光輝(air)　モデル／押切もえ(本誌専属)、TAMAKI　撮影協力／朝日新聞社、BMW JAPAN、浅井友見　構成／松井美雪　【友里OL分】撮影／水野美隆(BRAVO BRAVA)　スタイリスト／川村桃子　ヘア&メーク／金子史(Xel-Ha)、神戸春美(NEWS)　モデル／蛯原友里(本誌専属)　撮影協力／海老原綾子、ANA、バカラショップ 丸の内☎03-5223-8868、Brasserie AUX AMIS、Marunouchi BRICK SQUARE、レミルフォイユ☎03-5775-3874、EASE　取材／内田瑞季　構成／西道倫子　【共通】撮影／曽根将樹(PEACE MONKEY)　着付け／牧野光子　デザイン／大雄寺幹子・苅部沙織(Beeworks)　◆この特集で使用した商品の問い合わせ先は、P.319にあります。

魅美网 vimeet.net

Moe

+5+11+29

…に友里に会う日はおしゃれにも気合いが…る。辛口エレガントなロンジャケを女っぽ…着るのが最近のお気に入り。バッグ¥177,4…(グッチ グループ ジャパン イヴ・サンローラン…ビジョン(イヴ・サンローラン))、ストー…¥24,150(エポカ ザ ショップ丸の内(ヤーン…))、タイツ¥840(福助(リディ))、時計¥1,20…00(フランク・ミュラー ウォッチランド東…(フランク・ミュラー))

Yuri

3+10+20

ランチタイムにもえと丸の内で待ち合わせ。ちょっとハードかな、と思って買ったレザージャケットだけど、意外にもフェミニンに着こなせる、今お気に入りの一枚。パールアクセであくまで華やか上品に仕上げるのが友里のこだわりなんです。バッグ¥163,800(ロエベ カスタマーインフォメーションサービス)、ピアス¥4,200(イマノエル)、ネックレス[長]¥13,650・[短]¥12,600(アビステ)、タイツ／私物

PROFILE

押切もえさん
新聞社文化事業部勤務

高校卒業後は、共学4大の文学部へ進学。友里をはじめとする高校時代の仲よしグループが、それぞれの夢をかなえる姿に刺激を受けながら、大手新聞社の文化事業部でバリバリ働く毎日。展覧会運営やカルチャー連載担当など、文化に深く触れるお仕事が楽しくってしかたない！ 27歳、独身。ただ今彼氏ナシですが、展覧会でいつもお世話になる広告代理店の年下クンと、最近イイ感じ…♥ イベント満載のこの季節、さらなる進展を狙っています！

PROFILE

蛯原友里さん
航空会社勤務

もえと同じ都内の高校から、名門女子短大の英文科にすんなりと推薦入学。在学中はホームステイなどを経験し、英語力に磨きをかける。卒業後はキャビンアテンダントとして航空会社に入社。激務ではあるものの、子供のころからの夢だったCAの制服を着られる幸せを噛みしめつつ、HAPPYに仕事をこなす。人生わりと順調に進んできたほう。もちろん先月おつきあいを始めた彼との交際も順調。とはいえ、まだまだ自由に遊んでいたい27歳です。

注）この設定はあくまでフィクションです！

Yuri

「いろいろ話したいこといっぱい！
でも旅行のこと先に決めないと…☆」

Moe

「近場の韓国?　のんびりリゾート?
サクッと決めて近況報告しよ♥」

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

hudie.com

友里OLの基本ITEM24

1 ファー付きカラーコート

→はおるだけで着こなしがパッと華やぐベリー色コート。襟元のファーは取り外して袖口に付けることも可能です。コート¥55,650(ジャスグリッティー)

2 黒のダブル合わせコート

↑ほんのり丸みを帯びたシルエットとダブルボタンが旬気分な一枚。スカートとの相性も抜群！ コート¥40,950(アプワイザー・リッシェ)

3 黒レザーのノーカラージャケット

↑黒レザーもノーカラーなら辛さ抑えめ。シャープさを加えたい気分の日に…♪ ジャケット¥16,800(スウィングル 有楽町マルイ店)

4 フェイクファーのボレロジャケット

↑リッチに、かわいく、カジュアルに…見た目以上の着回し度で応用力ばっちり。気軽にはおれるプライスも◎。コート¥5,145(INGNI)

5 黒のテーラードジャケット

↑きちんとデーに必須のテーラードも友里OLなら甘めのタイプ。ウエストシェイプで着やせ度高。ジャケット¥18,900(L'EST ROSE)

6 ネイビーのロングカーデ

…ケットのスパンコールがアク…トに。カーディガン¥25,200(…ランクウィーンセンス 青山本…フランクウィーンセンス))

7 白のトリミングアンサンブル

←トリミング効果でノーカラージャケット風に。きちんと着られるのが便利。ボトムも選びません。アンサンブル¥16,800(ジャスグリッティー)

8 ブルーのサテントップス

↑シンプルなのに存在感抜群。絶妙な色出しのブルーがステキ。ブラウス¥16,800(フランクウィーンセンス 青山本店(フランクウィーンセンス))

9 …花系アンサンブル

…ーシーブラウスとグレー…ーディガンのセット。単…でも大活躍♪ アンサンブ…¥17,850(デビュー・ド・フ…レ by レッセ・パッセ)

10 黒のリブタートル

↑超ベーシックだからこそ、マイナーチェンジが重要。今季の気分はちょい長めの着丈。ぜひ新たに買い足して！ ニット¥8,190(INÉD)

11 ファー袖グレーニット

↑袖にボリュームのバランスが新鮮な着映えニット。広めの胸開きでデコルテ美人な印象も実現。ニット¥14,700(VICKY(QUEENS COURT))

12 オフ白のドレーピーニット

↑シンプルかつニュアンスのあるデザイン。一枚で、インナーとして…ヘビロテ必至のアイテムです。ニット¥10,290(DEARA & Gabriel(DEARA))

13 パール付きサテントップス

…里OLにしては辛度高めな…。アクセいらずのパール…で、即サマになる♪ 取り…も可能。ブラウス¥12,60…REMIUM by VICKY)

14 白シャツ

↑きちんとスタイルに必須の超ベーシックトップス。インナーにしてもモタつかない細身ラインです。シャツ¥12,600(ラグジュエル)

15 レース×ベロアの勝負ワンピ

→甘い素材使いとタイトなシルエットで、大人のかわいさをアピールできる華やぎワンピ。ワンピース¥24,150(リッチ ミーニューヨーク 青山店)

16 白ワンピ

↑プレーンなフォルムなので、はおりもので変化をつけやすい。バックにはリボンが♥ ワンピース¥19,950(アプワイザー・リッシェ)

17 シルバーのコクーンミニ

↑女のコらしいコクーンシルエット。着こなし次第でカジュアルもきれいめも可能な箔加工が優秀。スカート¥12,600(L'EST ROSE)

18 グリーン×黒のリバーシブルスカート

↑一枚でエメグリと黒を楽しめる変形ティアード。ベルトまでリバーシブルです。ベルト付きスカート¥16,800(ジャスグリッティー)

19 黒の変形ティアード

…くなりがちなミニ丈のティア…でも、黒を選べば程よく大人め。…なし次第では通勤もギリギリ…フ。スカート¥14,700(ef-dé)

20 ベビーピンクのふんわりスカート

↑淡ピンクで上品なスイートさを演出。ウエストの黒ベルトもポイント。スカート¥14,700(デビュー・ド・フィオレ by レッセ・パッセ)

21 プリントのミニスカ

↑無地が多い友里OLのワードローブに映える柄ボトム。休日のガーリーカジュアルに威力を発揮！ スカート¥14,700(JILLSTUART)

22 ボーダーのふんわりスカート

←ふんわりシルエットとウエストのリボンで上品にはきこなせる希少なボーダー。クラシカルな装いにこそ大活躍します！ スカート¥15,225(INDIVI)

23 白のくるぶし丈パンツ

↑辛口気分の日は友里OLだってパンツが活躍。足首見せの短め丈ならキリッとしつつ女のコらしい♪ パンツ¥14,700(ラグジュエル)

24 ウォッシュドデニム

…事柄、休日限定だけどオフス…ルには必須！ ロールアップ…るストレート。パンツ¥14,70…ANYO SHOKAI(LE JOUR))

唯美网 vimee.net

もえOLの基本ITEM 24

1 ライダースジャケット

↑辛口好きとしてはハズせないイダース。上品なベージュを選んで女っぽく。ジャケット¥29,4
(SANYO SHOKAI (LE JOUR))

2 変形襟の黒ロングジャケット

↑定番テーラードはデザイン性にこだわっておしゃれ度高めに／が、もえOLの心意気。ジャケット¥27,300(DEARA & Gabriel (DEARA))

3 シャンパンベージュのダウンジャケット

↑リッチな光沢、細身シルエット…デイリーにも着られるアクティブアウター。フードは取り外せます。ジャケット¥30,450(BOSCH)

4 ファー×ニットのケープ

↑シャツに重ねれば通勤もOK／オフはもちろん、オンにも意外と重宝。ケープ¥16,800(Boutique 13 treize (Banner Barrett))

5 ネイビー×ブルーのニットカーデ

↑ネイビー＆ブルーの薄手カーデ2枚セット。単品でも使えて二度オイシイ♥ カーディガン[共布ベルト付き]¥16,275(INDIVI)

6 スパンコール付き白コート

↗1枚は持っていたいシンプル白コート。前の合わせからのぞく、スパンコールがポイントです☆ 共布のベルト付き。コート¥34,650(LE SOUK)

7 グレーのニット3点セット

↑裾ボーダーのワンピ、同丈ジレ、ロングマフラーの3点セット。このお得感でこのプラスは買い♪ ワンピース¥
850(VICKY(メイソン グレイ

8 黒のつやトップス

↑流行のシャイニー素材はインナーでさりげなく取り入れ カットソー¥15,750(クルーン ア ソング 渋谷PARCO PART I店(ジュヌヴィエーヴ))

9 イエローのフレアスリーブVニット

↑黒やグレーの定番ベース ラーと相性のよいマスター イエロー。重たくなりがちな の装いをブラッシュアップ ニット¥11,025(INDIVI)

10 シャンパンゴールドのサテントップス

↑シャープな中にも女らしさや華やかさって忘れたくない。そんな気持ちをサテントップスに託して。ブラウス¥16,800(Pinky&Dianne)

11 ストライプシャツ

➡シャツは働く女性のマストアイテム。無地の白だとシンプルすぎるかな? という気分でストライプを選択。シャツ¥13,650(クード シャンス)

12 チェックシャツ

↑主に休日限定になりますが、チェックシャツLOVE♥ デニムを相棒にカジュアルスタイルをとことん満喫します。シャツ¥1,990(UNIQLO)

13 ジュエルニット

↑ゆったりシルエットの主役トップスには、タイトボトムを合わせて。ニット¥33,600(フランクウィーセンス 青山本店(フランクウィーセンス))

14 ジュエルワンピ

↑ラメギャザーのベルト付き ンピース¥22,050(アバハウスインターナショナル(アバハウス ウヴィネット リュクス))

15 プリントワンピ

↑イイ女系もえOLに欠かせないカシュクールワンピ。黒のベアトップ付きなのもステキポイント。ワンピース¥23,940(ラグジュエル)

16 グレーのストライプパンツ

↑うすーいストライプにシックなチャコールグレーだから、黒パンツ感覚ではける。パンツ¥16,900(ユニバーサルランゲージ渋谷店)

17 白のセミワイドパンツ

↑働く日はスタイルアップを重視／程ワイドな超美脚白パンツは欠かせません。細ベルト付き。パンツ¥16,800(BOSCH)

18 黒のサルエルパンツ

↑テロッとしたおち感、細身シルエットにより大人っぽい印象。モードすぎる心配ナシ。パンツ¥15,750(SANYO SHOKAI (LE JOUR))

19 グレーのスキニーデニム

↑最愛デニムも冬に向けて衣替え。モノトーン中心のワードローブにはグレーが万能。デニム¥7,980(PROPORTION BODY DRESSING)

20 プリントのシフォンミニ

➡ある日はミニスカートとして、ある日はベアトップに／ 2wayは着回し スカート¥1 アバハウス ョナル(アバハウス ウヴ

21 深オレンジのハイウエストスカート

↑おしゃれ感度高めのもえアンテナが、ハイウエストスカートを感知／ 通勤の脱マンネリに。スカート¥19,950(アンタイトル)

22 アニマル柄のギャザースカート

↑ボディコンシャスでスパイシーなアニマル柄。こんな"ちょい派手"アイテムも、もえOLの大好物。スカート¥15,750(BOSCH)

↑一見甘めなコクーンスカートですが、艶のあるサテン、技ありタック使いでエレガントな表 スカート¥15,225(INDIVI)

↑NOダメージの濃いめインディゴで大人っぽく。スカート¥11,550(アバハウスインターナショナル(ディモルフォセカ バイ カリテ))

蝴蝶网 hudie.com
vimeee.net

お仕事ハリキリモードな
Dec. FRI. 11 〜 Dec. WED. 23

ただ今、自宅スタンバイ中。
休日だって手を抜かず、英会話の復習を
アラフ…すっかり忘れちゃってる(笑)

6 + 9' + 24

↑×ブラウスでデニムをかわいく。靴¥17,850(モード・エ・ジャコモ〈モザイク バー エーボンブ〉)、イヤリング¥58,800(エフ・ディ・シィ・プロダクツ〈ルシアダ〉)、ブレスレット¥21,000(アビステ)、メガネ／私物

今日は地獄の4ラン!!
マヤケイがオープンした
エステ、予約入るかなあ…

2 + 9 + 14 + 23

↑靴¥22,050(サン・トロペ コーポレーション〈セヴン・トゥエルヴ・サーティ〉)、ベルト¥6,195(INDIVI)、ピアス¥6,300・ネックレス¥7,980(プラス ヴァンドーム 西武有楽町店〈プラス ヴァンドーム〉)

先輩のお宅でホームパーティ♪
あれれ…? 班長と彼、
もしかしてつきあってる…⁉

10 + 19

↑バッグ¥4,410(NATURAL BEAUTY BASIC)、ストール¥19,950(ジネス アトレ恵比寿店〈ジネス〉)、リング¥23,100(NOJESS)、ピアス・ネックレス[長・短]／12/10と同じ、靴／12/12と同じ、タイツ／私物

日帰りの北京便でクレーマーに遭遇。
彼に愚痴らなきゃ、やってらんない気分だよぉ

… + 13 + 17

ミニ丈のスカートをテーラードで出勤仕様に。バッグ¥11,970(ソルブレーサ)、靴¥29,925(ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉)、ネックレス[長]¥35,700(ココニック)、[短]¥14,700・リング¥17,850(NOJESS)

Dec. FRI. 11

1 + 10 + 22

バッグ¥96,600(ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター)、靴¥15,540(ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉)、ベルト¥5,145(コラージュ 銀座店〈コラージュ〉)、ネックレス¥11,550(アビステ)、4連バングル¥3,990(SANYO SHOKAI〈LE JOUR〉)、タイツ／12/10と同じ

Dec. SAT. 12

7 + 24

レギンス¥11,550(ラグジュエル)、バッグ¥45,150(T&L〈TOFF & LOADSTONE〉)、靴¥12,600(ジー・アール・アイ・ジャパン〈スティーブ・マデン〉)、サングラス¥3,990・ベルト／¥6,090(SANYO SHOKAI〈LE JOUR〉)、ネックレス¥12,600(アビステ)

Dec. SUN. 13

4 + 11 + 19

個性派ポンチョは×シャツできれいめに。バッグ¥66,150(T.Square〈ポトキエ〉)、靴¥13,440(ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉)、ベルト¥4,410(Vigny)、ピアス¥14,700(ジュエルチェンジズ 渋谷店〈ソニアレイ〉)

Dec. MON. 14

… + 10 + 17

知的な自分を演出したい会議日には、光沢トップ×白美脚パンツの鉄板コンビで臨みます。靴¥13,4…ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉)、ネックレス¥13,6…アビステ)、ベルト／12/13と同じ、メガネ／私物

今日は打ち合わせ三昧の外回りDay
あさってに控えた展覧会の準備も大詰め!

甥っ子のサッカーの応援へ♪
誰よりも気合い入っちゃって、
完全なるオババカです♥

今日から「魅惑のチュニジア展」スタート!
展覧会初日の緊張感、なにげに好きなんです

新企画のプレゼン会議
冴えわたるアイティアが炸裂☆

vimee.net
hudie.com

仲よしな新人当時の班でご飯会♪
近況報告で驚きの連発！

ステイ先の大阪で元彼とディナー。
「ヨリ戻さない？」って
彼女、いるくせにムリムリ～

沖縄往復の後、福岡にステイ。
先輩～、モツ鍋と水炊き、どっちにします!?

忙しくなる年末に向けて、
朝から元気にサロン巡り。
ヘアもカットしてすっきり♪

蝴蝶网 nudie.com

3＋16

↑バッグ¥9,975（クード シャンス）、靴¥17,325（モード・エ・ジャコモ〈モザイク バー エーボンブ〉）、ピアス¥58,800（エフ・ディ・シィ・プロダクツ〈ルジアダ〉）、ネックレス¥5,145（ジネス アトレ恵比寿店〈ジネス〉）

2＋15

↑ピアス¥6,825・ネックレス［長］¥9,870（プラス ヴァンドーム 西武有楽町店〈プラス ヴァンドーム〉）、バッグ／12/13と同じ、靴・ネックレス［短］・リング／12/14と同じ、ブレスレット／12/16と同じ

2＋9'＋18

↑モノトーン×差し色は最近のお気に入り。クラシカルかわいく♥ バッグ¥55,650（サイドフェーム ジャパン〈アンテプリマ/ワイヤーバッグ〉）、ブレスレット¥31,500（アガット）、靴・リング／12/14と同じ

2＋11＋21

↑休日にはミニスカで思いきった脚見せを堪能します♥ バッグ¥556,500（A・D・M・J〈アクセソワ〉）、¥17,850（INÉD）、ブレスレット¥27,930（NOJES…ピアス・ネックレス／12/12と同じ、タイツ／私物

Dec. FRI. 18

6＋8＋20

靴¥6,720（NATURAL BEAUTY BASIC）、ファーティペット¥14,700（LE JOUR）、イヤリング¥5,880・リング¥5,250（アビステ）、ネックレス¥199,500（栄光時計 シャリオールディビジョン〈シャリオール〉）、タイツ／12/10と同じ、バッグ／12/11と同じ

Dec. THU. 17

2＋15

柄ワンピ×辛口ロングジャケットで女度高めに。バッグ¥14,700（SANYO SHOKAI〈LE JOUR〉）、ストール¥5,040（INÉD）、時計¥1,417,500（栄光時計 シャリオールディビジョン〈シャリオール〉）、靴／12/11と同じ

Dec. WED. 16

3＋11＋21

真冬に欠かせないダウンは、ハイウエストスカートでエレガントに傾けるのが最近のお気に入り。バッグ¥34,650（グレースコンチネンタル 代官山本店〈MARCO BUGGIANI〉）、靴¥75,600（エポカ ザ ショップ丸の内〈ベリー…〉）、マフラー¥1,000（UNIQLO）

Dec. TUE. 15

9＋16

トップスは気持ちを高めてくれる効果のある、イエロやオレンジなどの暖色系をチョイス。真冬の気分アカラーです。バッグ¥16,275（アンタイトル）、靴¥18,…5（ジー・アール・アイ・ジャパン〈ナインウエスト〉）

代理店チームと飲み会♥
お気に入りのカレも来てるから、
メーク直しに気合い入ります

天気予報じゃ今日は暖かいって言ってたのに
けっこう風が冷たいかも…生脚、失敗したぁ㊂

むむっ、あの窓際に立ってるスーツ君、超タイプかも♥
明日もこの電車に乗ってみようかな～

親友・マヤケイがオープンした
エステで体をメンテして
エナジーチャージしてこようと

慧美网 vimee.net

Dec. MON. 21

会社でスタンバイ。
シフトをチェックしたら、
来月は、彼との予定が
いい感じに合いそうです♥

6 + 11 + 23

久々のパンツ出勤。あくまでもフェミニンにまとめたい友里OLだから、ストールやロングパールで華やぎをトッピング。靴¥6,195(REZOY 渋谷109店)、ストール¥21,000(ムーンバット〈フルラ〉)、ピアス／12/12と同じ、ネックレス[長・短]／12/10と同じ、ブレスレット／12/15と同じ、スーツケース・バッグ／私物

Dec. SAT. 19

マナー講座の講師に抜擢(!?)。
シャツ×ジャケットで
新人ちゃんにレクチャーします

5 + 14 + 20

➡悩んだ末、選んだのは鉄板きちんとコンビ。テーラードをはおると、やっぱ背筋がシャキッと伸びる！ 先輩らしく装いたい日の心強い味方です。時計¥12,600(アビステ)、リング¥24,150(NOJESS)、靴・ピアス・ネックレス／12/12と同じ、メガネ／私物

Dec. SUN. 20

彼のおうちでまったりデート。
スーパーへ買い出しに行って
一緒にご飯をつくる予定♥

12 + 19

⬅ふわ白ニットで守ってあげたいキャラを演出。バッグ¥21,000(ジャコモ・リュクス〈マニュ〉)、ファーマフラー¥14,700(デビュー・ド・フィオレ by レッセ・パッセ)、靴／12/15と同じ、リング／12/14と同じ、ブレスレット／12/16と同じ、タイツ／私物

Dec. TUE. 22

お世話になった先輩の
ラストフライト。
感謝の気持ちを込めて
ブーケを用意しよう

合コン前は
キリリとお仕事！

Dec. WED. 23

D社の方と一緒に食事会。
イヤな予感的中。
彼の親友が来てるんですけど…!!

5 + 13 + 20

⬅19日の着こなしをインナーと靴チェンジで合コン仕様にシフト。それにしてもついてナイ。お願いだから、彼には内緒にしてちょうだい！ バッグ／12/13と同じ、靴／12/21と同じ、ピアス・ネックレス[長・短]／12/10と同じ

4 + 10 + 22

休日仕様な印象のモコモコジャケットだけど、黒タートル×ふんわりスカートにはおればクラシカルな雰囲気が高まります。男性への花束って、やっぱり白グリーン系かしら…。でも、このバラの濃いオレンジ、すごくステキだよね。バッグ／12/18と同じ、ピアス・ネックレス[長・短]／12/10と同じ

vimeet.net
蝴蝶网
hudie.com

Dec. SUN. 20

10か月の環クンに会いに同期のお家へ
仕草、表情、も～うかわいくって癒される♥
幸せな家庭、早く私も築けたらいいな

13 + 18

リラックス感もあり、こじゃれた表情もある一枚サマニットを主役に。×黒パンツが重たく見えないように、ピーコックグリーンのストールで華やぎをプラスします。仕事も家庭もきっちり両立してる同期を見ると、自分ももっともっと頑張らなきゃ／ って気持ちになるよね。ストール／12/17と同じ、ヘアトップ／私物

Dec. SAT. 19

[illegible]近運動不足で体がなまってるかも
友里が「体が引き締まるよ／」って
オススメのボクササイズ、始めてみようかな

11 + 24

ストライプシャツでキリリと着れば、デニムミニ通勤もセーフ。靴¥48,300（アババハウスインターナショナル〈アルフレッド・バニスター〉）、ベルト¥19,425（FURLA）、イヤリング¥6,300・バングル¥9,870（アビステ）、ストール／12/10と同じ、ネックレス／12/11と同じ、バッグ／12/13と同じ

6 + 5 + 20 + 23

このシフォントップス、実はミニスカートなんです。ウエストがゴムになっているからベアとしても着回せる優れものなの！ 時計／12/10と同じ、バッグ／12/15と同じ、靴／12/16と同じ、グローブ／12/21と同じ

Dec. TUE. 22

[illegible]に向けて追い込みモード
[illegible]の時間がないから
[illegible]こう、
[illegible]
恥ずかしっ(汗)

13 + 17

OLの力強い味方、白パンツの実力はやっぱり計り知れない。カジュアルなジュエルニットも即通勤仕様に。ベルト使いでウエストマークすれば、ゆるめシルエットもキュッとスタイルアップ。ベルト／12/11と同じ、靴／12/13と同じ、バングル／12/19と同じ

Dec. WED. 23

久々の休日はお買い物へ
あ！ あった、あった♪
こないだ園子にすすめられた
クラシック、聴いてみよう

Dec. MON. 21

取り引き先への年末のご挨拶に
お菓子を[illegible]まで
和菓子か、ケーキか
どっちにしようかな～

1 + 10 + 16

パープル＆ブラックを効かせた辛口配色で、程よくハードなライダーススタイルに仕上げます。マフラー¥7,245（シャンデリエ渋谷〈SEEBERGER〉）、バッグ¥46,200（コール ハーン ジャパン〈コール ハーン〉）、グローブ¥23,100（FURLA）、イヤリング¥10,500（アビステ）、靴／12/12と同じ、ベルト／12/13と同じ

hudie.com
vimeee.net

かしデート♥

蝴蝶网
huadie.com

Xmas eve

Dec. 24 THU.

彼と過ごす初めてのイブは
おつきあい1か月記念日でもある日。
これからも、いっぱいいっぱい、
ステキな思い出が増えますように…♥

ロケをしたのはココ!

Restaurant-i［レストラン・アイ］

本場フランスで[?]年連続ミシュラン一つ星を獲得したシェフ、松嶋啓介氏プロデュースのレストラン。竹下通りからほど近いとは思えないほど喧騒とは無縁。日中は窓の外に広がる緑を楽しみながら食事をいただけます。自慢のワインセラーには国内外のワインがズラリ。12/22～/25までクリスマスランチ＆ディナーを開催するそう。㊓東京都渋谷区神宮前1-4-20 パークコート神宮前1F Restaurant-I ☎03・5772・2091 www.restaurant-i.jp/

慧美网
vimee.net

15

フライトを終えてかけつけたのは、彼行きつけのレストラン。異素材コンビのワンピはスペシャル感を演出できる、とっておきの一枚なんです。バッグ¥14,700(SANYO SHOKAI〈LE JOUR〉)、ストール¥6,195(INDIVI)、ネックレス¥9,450(アビステ)、リング¥58,800(エフ・ディ・シィ・プロダクツ〈ルジアダ〉)、時計¥924,000（フランク・ミュラー ウォッチランド〈フランク・ミュラー〉)、イヤリング／12/11と同じ、タイツ／私物

蝴蝶网
hudie.com

Dec.
THU. 24

代理店年下クンとクリスマスデート♥
ちょっぴり期待はしてたけど…
聖夜の告白に、返事はもちろんYes!

慧美网
vimee.net

14

クリスマスですもの、ファーでゴージャス感を加味。カチューシャ¥16,800(アクアガール新宿〈ラドロー〉)、ブレスレット¥5,900(ユニバーサルランゲージ 渋谷店)、ピアス¥27,300(スタージュエリー新宿高島屋店〈STAR JEWELRY〉)、リング¥16,800(アビステ)、靴/12/15と同じ、バッグ/12/17と同じ、ファーティペット/12/18と同じ、タイツ/12/10と同じ

蝴蝶网
hudie.com

Dec. 25 FRI.

高校時代の仲よし5人で忘年会。ちょっと早く着いちゃったからもえと一緒にお茶してようっと

12 + 21

フライト帰りだから一度帰宅し、着替えて出直し。みんなオシャレにうるさいから、ミニスカにニーハイブーツで今どき感を強調します。靴￥30,450（モード・エ・ジャコモ（カリーノ））、リング￥73,500（エフ・ディ・シィ・プロダクツ（ルジアダ））、ストール／12/21と同じ

Dec. 26 SAT.

ゆっくりな午後出社だから、朝イチで美術館デート。彼とアートの趣味、けっこう合うんです

+ 9 + 9' + 22

ー色のコートは女のコらしさアピールできる自慢の一着。ーを主役にしたいから、インの小物はモノトーンでシックにとめます。バッグ・ネックレス・リング／12/14と同じ、靴／2と同じ、ブレスレット／12/16と同じ、タイツ／私物

い年末を り切る!

Dec. 31 THU.

Dec. 27 SUN.

AneCanの読者撮影。美容ページのテーマだから新しいテクを盗んじゃおっ!

Dec. 28 MON.

久々にやっちゃった大寝坊。パリ便に遅刻!? 落ち着いて、私!!

Dec. 29 TUE.

パリの街を散策。うぅ、寒い。ちょっと軽装すぎちゃったかな

Dec. 30 WED.

先輩に誘われご飯へ。「みんなには内緒でね」って、ちょっと意味深だな…

Dec. 31 THU.

今年最後のフライトは日帰り香港。年越しは実家

唯美网
vimeei.net

3 + 10 + 17

×レザージャケットで、いつもより辛口に。バッグ￥17,850（サマンサベガ プランタン銀座店（サマンサベガ））、ストール／12/21と同じ、靴／12/12と同じ、ネックレス／12/18と同じ、リング／12/14と同じ、時計／12/19と同じ、タイツ／私物

7 + 7' + 19

↑寝坊の朝、とっさにはいたスカートは裏返すと黒に。小荷物で出かけたいステイ向きの一枚なんです。バッグ／12/16と同じ、靴／12/11と同じ、ストール／12/24と同じ、ピアス・ネックレス／12/12と同じ、リング・時計／12/19と同じ

4 + 13 + 24

↑ステイ先でのオフに定番のデニムカジュアル。あくまでもかわいく仕上げたいから、ピンクの小物セットで色差しします。ネックレス￥2,625（ジオン商事（スリーフォータイム））、バッグ・靴／12/18と同じ、イヤリング・ブレスレット／12/11と同じ

2 + 10 + 18

↑時間がない朝に限って、寝る前に着る服を決めてないもの。簡単にサマになる、黒タートル×カラースカートで、とりあえずリムジン乗り場まで…タクシー止まって！ バッグ・ネックレス／12/18と同じ、靴／12/14と同じ、時計／12/19と同じ

4 + 8 + 23

↑白基調できれいめにまとめたパンツスタイル。チラ見せしたサテンのブルーで、メリハリUP。バッグ￥126,000（ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター）、ネックレス￥5,880・バングル￥9,870・リング￥5,250（アビステ）、靴／12/11と同じ

Dec. 26 SAT.

昨日は5人で8時間、語ったな〜♪
今日のオフ一日中のんびりしようと。
お掃除して、本読んで、お昼寝して…♥

7＋12＋19

のんびり休日といえども、ご近所コンビニに行けて宅配サンが来ても安心な、お家カジュアルでね。ストレッチスキニーだから、窮屈感はありません。ブレスレット¥231,000（スタージュエリー新宿高島屋店〈STAR JEWELRY〉）、ピアス／12/13と同じ、アイマスク／私物

Dec. 25 FRI.

今日の夜は仲よしガールズで忘年会
集合時間まで友里とお茶する予定
待ち合わせのカフェ、どこだっけな？

5＋11＋17

同級生の集まりは、色＆柄の華やかさで勝負／が私流。イヤリング¥6,510（アビステ）、時計［ブレスレット付き］¥157,500（栄光時計シャリオールディビジョン〈シャリオール〉）、ストール／12/10と同じ、バッグ／12/13と同じ、靴／12/14と同じ、ベルト／12/19と同じ

色＆柄で情
元気に

Dec. 25 FRI.

Dec. 30 WED.

母親と一緒にお正月の買い出し。
おせち料理のつくりかた、習おっかな

Dec. 31 THU.

カレと年越しイベントへ
5, 4, 3, 2, 1……
Happy New Year!

Dec. 29 TUE.

仕事納めは忘年会兼送別会
先輩がいないのはさみしいけど、
夢だったタコヤキ屋、成功させてください！

Dec. 28 MON.

放置しっぱなしだった
大量の資料を整理しなくちゃ
人間、ためちゃうといけません…

Dec. 27 SUN.

昨日のお休みで充電完了
日帰りスノボへ。
雪積もってるかな

6＋7＋23

花柄ミニやコートのキラキラ感でハジけつつ、デートだから女のコらしさはしっかり意識。バッグ［ショルダーベルト付き］¥16,275（アンタイトル）、グローブ¥3,990（NATURAL BEAUTY BASIC）、ネックレス／12/12と同じ、靴／12/19と同じ

4＋9＋24

遊び心の効いた小物や色、柄をたっぷりON。すっかり浮かれ気分はNew Yearモードです♥　帽子¥3,780（NATURAL BEAUTY BASIC）、タイツ¥6,195（ルビーリベット有楽町）、バッグ／12/17と同じ、靴／12/18と同じ

5＋11＋22

バッグ¥210,000（ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター）、靴¥14,490（ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉）、バングル¥12,600（クルーン ア ソング 渋谷PARCO PART I店〈ジュヌヴィエーヴ〉）、タイツ／12/10と同じ、ベルト／12/12と同じ

1＋14

レザーライダースをさくっとはおれば…24日のクリスマスデートで着たジュエルワンピもデイリーに活躍。ファー＆赤ベルトでさらなる着こなしの変化を。バッグ・靴／12/16と同じ、ベルト／12/19と同じ、ファーティペット／12/18と同じ

3＋7＋18

暖かくておしゃれなダウン＆ニットブーツは、冬のアクティブスタイルに不可欠。帽子¥11,550（アクアガール新宿〈グレービー〉）、靴¥37,800（デッカーズジャパン〈UGG®AUSTRALIA〉）、ネックレス¥54,60…（ココシュニック）、バッグ／12/21と同じ

気分新たに♥ 年始は支度上げてシャキッと!

Jan. 1 FRI. 〜 Jan. 9 SAT.

Moe

「"恋愛 この人こそ幸福を与える"
ねぇ、友里! やっぱり今のカレで
いいってコトなのかな♥」

Yuri

「"仕事面で実り多き一年に" だって♪
あれ、恋愛運は…ダメってことなの!?」

Jan. 1 FRI.

気】白×ブルーの薄色地ながら鮮やか
柄でキリリとね。振袖・帯〈セット価格〉¥
500・小物すべて 参考商品〈萌
Moe Oshikiri〉、リング¥1,155,000(ビ
ェカスタマーデスク〈ビアジェ〉)、イ
ング 12/21と同じ
里】淡いピンクと桜模様が主役のお振袖
なったこのお着物、清楚な女のコらし
気に入りなんです。着物¥63,000・
袢¥4,725・半衿¥12,600・帯¥39,
バッグ¥10,290・草履¥19,950・かん
[花]¥6,090・[玉]¥1,575(ふりふ)、
ーストール¥68,250(ムーンバット
ービオラクラス〉)、足袋 私物

ロケをしたのはココ!

神田明神

江戸時代より「明神様」とよばれ、縁
結びの神様として親しまれてきた江戸
の総鎮守・神田明神。緑に包まれた艶
やかな朱塗り社殿では、和の心あふれ
る美しい挙式を挙げられることでも有
名です。クビレが特徴の写真のお守り
は、女性のためのものだそう。美守初
穂料¥800 住東京都千代田区外神田
-16-2 ☎03-3254-0753

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

Jan. 5 TUE.

羽田→広島→羽田→伊丹。超ハードな一日です。朝イチのコーヒーでシャキッと目を覚まそう

2+11+22

←ファー袖ニットにリボン付きのふんわりスカート。コートの中は大好きな甘い着こなしで気分をUP。バッグ／12/15と同じ、靴／12/14と同じ、ピアス・ネックレス／12/12と同じ、リング／12/19と同じ、スーツケース／私物

Jan. 4 MON.

クルー仲間みんなで通ってる加圧トレ。個人レッスン&短時間で済むのがいいんだよね

1+16

→㊿世代になっても大好きな白ワンピ×カラーコートの王道かわいいスタイルでデートを満喫。今日はファーを袖口に♪ 靴￥32,550(ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉)、バッグ／12/27と同じ、ネックレス・リング／12/14と同じ

Jan. 3 SUN.

ステイ先の名古屋で帰省中の彼と合流。映画デートのあとは、もしや、実家へ…!?

3+10+21

→レザーブルゾンに柄ミニ、そして足元はトレンカ。私にしてはエッジィな組み合わせだけど評判は上々♪ トレンカ￥3,045(INDIVI)、バッグ・ストール／12/24と同じ、靴／12/12と同じ、バングル・リング／12/27と同じ

Jan. 2 SAT.

新年ボウリング&カラオケへ。ストレス解消になりま…

5+7'+18

→ニットと靴の配色をモノトーンでリンクさせて。最終レッスンの予約が取れたから、スタジオへダッシュ！ バッグ／12/13と同じ、靴／12/21と同じ、ピアス・ネックレス／12/12と同じ、時計・リング／12/19と同じ

Jan. 5 TUE.

「コーヒーいかがですか？」女らしさをアピールしたら、「今年の押切はひと味違うな」なんて部長〜、わかります？

9+17

ジャケットに、シャツに、ニットに…。合わせるだけで華やかかつおしゃれ度が高まる花柄ストール。[illegible]ストール／12/10と同じ、ベルト・[illegible]バングル／12/11と同じ、靴／12/14と同じ、ネックレス／12/27と同じ

Jan. 4 MON.

今日から仕事始め！ジャケット姿で新年の決意表明、オシキリ、今年も頑張ります！

2+8+22

靴￥31,500(ルビーリベット有楽町〈ピッピ〉)、時計￥46,200(ぜん ブランド事業部〈リトモラティーノ〉)、ベルト￥14,700(Pinky&Dianne)、タイツ／12/10と同じ、ネックレス／12/14と同じ、バッグ／12/15と同じ、マフラー／12/16と同じ

Jan. 3 SUN.

デパートの初売りをのぞいてみたらスカーフセットでこのお値段！ん〜、色ちで買っちゃおうかな♪

3+13+21

デパートの初売りって、年が明けた！って熱気があふれていてけっこう好き。さっきから店員さんにほめられるこのジュエルニット、ブラウンっぽいグレーだからオレンジスカートとの相性よし。靴／12/19と同じ、バッグ／12/29と同じ

5+19+23

年始の醍醐味といったらやはり実家でのんびり！ 地元のお友達にも会いたいから、着回しの効く花柄シフォンで帰省。バングル￥23,100(エポカ ザ ショップ丸の内〈ケネス ジェイ レーン〉)、ネックレス／12/18と同じ

Jan. 2 SAT.

昨日から[illegible]中上げ膳据え膳、料理は[illegible]し、やっぱり実家最高〜♥！♥

vimeo.net

蝴蝶网 hudie.com

Jan. 6 WED.

AERA編集部で展覧会記事の校正。盛り上がった展覧会のよさが伝わるようにしっかりチェックしなきゃ

5 + 15

テクニックいらずできちんとサマになるプリントワンピは、働く女性の強い味方。夜っぽく見えないようにコバルトブルーの差し色を効かせて。バッグ／12/15と同じ、靴／12/16と同じ、ネックレス／12/18と同じ、ベルト／1/4と同じ

Jan. 6 WED.

丸の内のバカラショップで先輩の新居祝いのグラス選び。自分の分も欲しくなっちゃう♪

1 + 10 + 19

甘いコートもファーなしにして黒を合わせると大人っぽい印象に。先輩とはソムリエ講座でご一緒してた仲。ワイン好きだから、きっと喜んでくれるハズ。ネックレス¥4,725(アブワイザー・リッシェ)、バッグ／12/13と同じ、ピアス／12/12と同じ、リング・時計／12/19と同じ

Jan. 7 THU.

出社前に愛犬・メルのお散歩に。はしゃぐ気持ちはわかるけど…こら～！あんまり引っ張らないで～！

2 + 8 + 19

ツヤインナーで女っぽく。バッグ¥24,150(アバハウスインターナショナル(インターステイプル))、ストール¥16,800(クルーン ア ソング 渋谷PARCO PART Ⅰ店(ジュヌヴィエーヴ))、ベルト／12/11と同じ、ネックレス／12/14と同じ、靴・バングル／12/19と同じ、リング／1/1と同じ

Jan. 7 THU.

久しぶりにお買い物スパーク中！セール品を横目に見ながら、気分はやっぱり春モノだよね

4 + 8 + 17

サテントップスをオフ白とシルバーでサンド。ブルーの存在感が増し、大人なキュートさが引き立ちます。お買い物って女のコのパワーの源。一気に元気になっちゃった。バッグ／12/31と同じ、靴／12/14と同じ、ピアス／12/18と同じ、ネックレス・バングル／12/27と同じ

Jan. 8 FRI.

よく当たると評判の「天下を獲るマスカケ線」。イチローや松井と同じ？私、天下獲っちゃうのかも!?

6 + 10 + 21

シャンパンベージュやオフ白を重ねて、女らしい配色を満喫。ちなみに、感情線と知能線が1本になった珍しい手相を、マスカケ線というそうです。リング／12/24と同じ、ネックレス／12/11と同じ、バッグ／12/29と同じ、タイツ／私物

唯美网 vimee.net 蝴蝶网 hudie.com

Jan. 8 FRI.

横浜に住む姉の家へ。お目当ては3歳になる甥っ子。はっきり言って溺愛中♥

3 + 13 + 23

立ったり座ったり、抱っこしたり戦ったり…(笑)。甥と会う日は絶対にパンツ。この後、社内報の取材を受けるから、きちんと感も死守します。バッグ／12/16と同じ、靴／12/21と同じ、ネックレス／12/24と同じ、ブレスレット／12/11と同じ

蝴蝶网
hudie.com

Jan. 9 SAT.

Moe
「恒例の5人旅、今年は韓国へ！
不眠不休の2泊3日、覚悟してるよ♪」

Yuri
「おいしいチゲ鍋屋さん、見つけたの。
絶対気に入るから楽しみにしてて！」

Moe 3＋12＋24

「そのかっこ、もえらしい〜㊙」と友里にもつっこまれた、私なりの旅行スタイル。カジュアルアイテムのレイヤードながら、脚の肌見せ感で女らしいヌケ感を。総計¥1,433,250(ペタ アンド カンパニー ジャパン〈ペタ&カンパニー〉)、スーツケース¥47,250(林五〈リモワ〉)、サングラス／12/12と同じ、帽子／12/30と同じ、バッグ／12/31と同じ

Yuri 4＋9'＋24

毎年恒例、高校同級生の5人旅。最近は忙しくて弾丸ツアー並みになってるけれど、プライベートの旅行はやっぱり上がります。いつもよりカジュアル度アップしたワードローブで過ごせるのも楽しみ。行きのデニムは旅中着回す予定です。スーツケース¥157,500(ヴァルカナイズ・ロンドン〈グローブ・トロッター〉)、バッグ／12/15と同じ、靴・ピアス／12/18と同じ、ネックレス／12/29と同じ

慧美网
vimee.net

端正な黒のコート、ボリュームファーで華やかなお出かけ仕様

2段の刈り込みで立体的に見えるブルーフォックスファーの襟&袖がリッチな印象の"一枚サマコート"。重く見えがちな黒コートも、やわらかい風合い"ウールカシミア"だから軽やかに着こなせます。ウエストをキュッと結んで、目ざせクラシカルなイイ女！ ほかにグレーのコートもあります。コート[取り外し可能なフォックスファー襟&袖・共布ベルト付き]¥82,950(ラグジュエル)、バッグ¥5,145(ビバ・サーカス〈ラバーソウルサック〉)、靴¥29,400(モード・エ・ジャコモ〈モザイク バー エボンブ〉) イヤリング¥5,880(アビステ)、タイツ／私

蝴蝶网
hudie.com

Black Powerを味方につけて…

慧美网
vimee.net

ドレスアップしたお出かけが多くなる12月。
"ラグジュエル"で見つける、そんな素敵シーンで
主役になれるリッチな黒アイテムたち！

蝴蝶网
hudie.com

たっぷりレースを使ったワンピは動いたときのシルエットがドラマティック

ドレープ、タック、ギャザーなどたっぷりレースを使った贅沢なワンピは、華やかな席でもひと際目を引く存在。ロングパールで胸元にリズムを加え、やわらかく女性らしいドレスアップスタイルを楽しみたい♪　ワンピース[取り外し可能な肩ストラップ付き]¥24,150・バッグ¥9,345・ネックレス[ロング]・[ツイストパール]各¥4,095・ネックレス[一粒パール]¥3,675(ラグジュエル)、イヤリング¥3,990・リング¥10,500・ブレスレットにしたネックレス¥7,140(アビステ)、タイツ／私物

胸元は取り外し可能なアクセ付き

後ろ姿はエレガントなラッフルリボン

優秀ポイントはココ!!

優秀ポイントはココ!!

取り外し可能なストラップもレーシーで色っぽい♥

女らしいバルーンのふんわりシルエット

慧美网
vimee.net

エレガントな小技が効いたお得意のメリットワンピはイベントシーズンに大抜擢♥

トップスとスカートが別々に着られるだけじゃなく、今回はなんとどちらのアイテムも前後に着られるように進化！　トップスは胸元に特徴があり、ネックレス付きのドレープから、ひっくり返してボートネックに！　また、スカートはタイトシルエットからウエストマークに早変わり！　パーティシーズンの今、自由自在に着こなせるこんなワンピは私たちの強い味方♪　メリットワンピ[取り外し可能なネックレス&ラッフルリボン付き]¥22,890・フォックスファーティペット¥15,540・バッグ¥12,600・靴¥20,790・3連チェーンネックレス¥3,045(ラグジュエル)、イヤリング¥12,600・リング¥4,200・ブレスレット¥29,400(アビステ)、タイツ／私物

「Noble Black Style Fair」がスタート！

12月5日(土)～13日(日)の期間中、Luxjewel全店にて「Noble Black Style Fair」を開催します。期間中、税込¥26,250以上お買い上げの方に先着で、インナーに使えるカットソー素材の「ヘアチュニック」をプレゼント!!

撮影／熊澤 透　スタイリスト／二井里佳子
ヘア&メーク／板倉タクマ(nude.)　モデル／高垣麗子(本誌専属)
デザイン／ピカデリー　構成／増野玲奈

協力／ラグジュエル　プランタン銀座店　☎03·3564·0260
西武池袋本店　☎03·5949·2275
小田急百貨店 新宿店　☎03·3345·0861

スペシャルアイテムをCHECK!

Samantha Thavasa

Xmas 限定

旬のアニマル柄がグッと上品な、ソフトなカラーリングで登場。バッグ[22×37×13]¥22,575※クリスマス限定(サマンサタバサDELUXE 表参道GATES店〈サマンサタバサ〉)

Samantha Thavasa Petit Choice

Xmas 限定

A/バッグ[18.5×27×9]¥21,000・B/ロングウォレット[9×19.5×3]¥15,750※クリスマス限定(サマンサタバサプチチョイス ルミネエスト店〈サマンサタバサプチチョイス〉)

Samantha Tiara

Xmas 限定

スペシャルBOX付き♥

ネックレス[K18SPG×ローズクォーツ×ダイヤモンド]¥36,750・リング[K18SPG×ローズクォーツ×ダイヤモンド]¥36,750※ともにクリスマス限定・スペシャルBOX付き(サマンサティアラ 新宿高島屋店〈サマンサティアラ〉)

Samantha News!

Xmasフェア2009がスタート!

期間中はXmas限定商品をはじめ、話題の新作が盛りだくさん! また、サマンサティアラでは「LOVE」や「HAPPY」などのメッセージを刻んだパール粒(写真右下・チェーン別売り)をプレゼント! さらに商品を購入した人には、特別なメッセージが送れる特典もあるので、今すぐCHECKして♪

www.samantha.co.jp

Xmas 限定

フェミニン派の最愛バッグはパールホワイトの"サマタバ"スウィングル♥

Samantha Thavasa

"SAMA"&"THAVA"の刺しゅうロゴを効かせた人気定番のトートはこの冬、レディ度満点のパールホワイトが限定発売! バッグ[27.5×30×14]¥26,250※クリスマス限定(サマンサタバサDELUXE 表参道GATES店〈サマンサタバサ〉)、ピアス¥12,600(サマンサシルヴァ 有楽町マルイ店〈サマンサシルヴァ by サマンサティアラ〉)、時計¥44,100※スペシャルBOX付き(サマンサティアラ 新宿高島屋店〈サマンサティアラ〉)、バングル¥394,800(ヴェイド 銀座店〈VAID〉)、ワンピース¥13,650(ヒロタ〈31 Sons de mode〉)

慧美网
vimee.net

コレクション最速SCOOOOP!

蝴蝶网
hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

まずは大人キュートなXmas

Samantha Tharasa

バッグ[25×34×15]¥29,400※クリスマス限定(サマンサタバサDELUXE 表参道GATES店〈サマンサタバサ〉)、ネックレス[短]¥58,800(サマンサティアラ 新宿髙島屋店〈サマンサティアラ by ペネロペ&モニカ・クルス〉)、バングル各¥4,200(サマンサシルヴァ 有楽町マルイ店〈サマンサシルヴァ by サマンサティアラ〉)、ピアス¥546,000・リング¥…700(ヴェイド 銀座本店〈VAID〉)、ジャケット¥24,150(スウィングル 有楽町マルイ店)、スカート¥6,825(DURAS ambient)、ネックレス[長]¥1,995(WILLSELECTION プランタン銀座店〈WILLSELECTION〉)、Tシャツ・私物

Samantha Thavasa Deluxe

A・Bバッグ[21×32×15]各¥26,250※クリスマス限定・Cロングウォレット[9.5×20×3.5]¥14,700・Dウォレット[9.5×13×3.5]¥12,600(サマンサタバサDELUXE 表参道GATES店〈サマンサタバサデラックス〉)

Violet Hanger

Aバッグ[23×38×18]¥27,300・Bバッグ[16.5×26×6.5]¥29,925・Cロングウォレット[9.5×19×2]¥15,750・Dロングウォレット[9.5×19×3]¥15,750※すべてクリスマス限定(バイオレットハンガー マルイシティ渋谷店〈バイオレットハンガー〉)

Samantha Thavasa New York

モコモコのムートン風ショルダーストラップ付き2wayバッグは、2サイズでほかにホワイト・ブラック・パープルの全5色展開。Aバッグ[20×30×9.5]¥24,150・Bバッグ[24×40×10]¥26,250(サマンサタバサニューヨーク 新宿マルイ 本館店〈サマンサタバサニューヨーク〉)

Samantha News 2

Xmas スペシャルSHOPが期間限定でOPEN!

Xmasスペシャル企画として、①札幌大丸②名古屋髙島屋③横浜髙島屋に、期間限定でサマンサティアラのショップがオープン中! また、12月11日からはプランタン銀座にスペシャルショップも登場予定なので、この機会にぜひお店へ!

慧美网
vimee.net

Xmasも、NEW YEARも、サマンサタバサにおまかせ♪

真冬にきらめくNEW

蝴蝶网
hudie.com

大人気のDisney♥サマンサにはNEWデザインが続々追加!!

Samantha Thavasa Deluxe

ラブラブ♥なミッキー&ミニートートで地球を救う!?

ちょい辛口なブラックと大人かわいいホワイト。持ち手が長めなので、コートを着ていても肩かけがスマートに♥ バッグ[23×29×11.5]各¥24,150(サマンサタバサDELUXE 表参道GATES店〈サマンサタバサデラックス〉)

Samantha Thavasa

とにかく愛らしいミッキー&ミニーに思わずBigスマイル♥

A・B最高キュートなミッキー&ミニーのチャームの中にはショッピングバッグが♥ ショッピングバッグ入りチャーム¥13,125・※実際の商品と若干異なります。Cピュアホワイトがまぶしい限定デザイン。バッグ[20×30×16.5]¥25,200※クリスマス限定(サマンサタバサDELUXE 表参道GATES店〈サマンサタバサ〉)

Samantha Thavasa Petit Choice

バッグの中身は不思議の国のアリス♥サマンサで決まり!

Aポーチ[10.5×20×10]¥11,150・Bポーチ[9.5×16×8]¥10,500・Cチャーム¥6,825・Dチャーム¥4,725・E・F・Gファスナーストラップ3個セットスペシャルBOX付き¥9,975※クリスマス限定(サマンサタバサプチチョイス ルミネエスト店〈サマンサタバサプチチョイス〉)

Violet Hanger

シックなカラーリングとキュートなミッキーの最強コンビ!

慧美网
vimee.net

ハンドル部分にキラキラ光るラインストーンで、セレブカジュアルな雰囲気。バッグ[27×30×18]¥27,825※クリスマス限定(バイオレットハンガー マルイシティ渋谷店〈バイオレットハンガー〉)

SAMANTHA THAVASA NEW YORK

カジュアルを格上げするスペシャルデザインにひと目ボレ!

Aバッグ[30×45×20]¥34,650・B取り外し可能なショルダーストラップ付き。バッグ[22×28×12]¥29,400・C[17×34×14]¥53,550※すべてXmas限定(サマンサタバサニューヨーク 銀座マルイ本館店〈サマンサタバサニューヨーク〉)

©Disney

繊細ジュエリーにペアリング…〝Samantha Tiara〟のLoveがあふれる新作に注目！

Samantha Tiara

ネックレス&リングでセット使いしたくなるHappyデザイン♥

Aネックレス［K18WG×ダイヤモンド］¥45,150・Bリング［K18WG×ダイヤモンド］¥44,100・Cネックレス［K18SPG×ダイヤモンド］¥39,900・Dリング［K18SPG×ダイヤモンド］¥42,000・Eネックレス［K18SPG×ローズクォーツ×ダイヤモンド］¥39,850・Fリング［K18SPG×ローズクォーツ×ダイヤモンド］¥39,900（サマンサティアラ 新宿高島屋店〈サマンサティアラ〉）

Samantha Tiara

女らしい華奢デザインが魅力のジュエリーウォッチ

手元にラグジュアリーな輝きを添える、エレガントなデザイン。A時計［ステンレス（PGコーティング）］¥39,900・B時計［ステンレス（PGコーティング）×ダイヤモンド×ガラス］¥52,500・C時計［ステンレス（PGコーティング）×ガラス］¥44,100※すべてスペシャルBOX付き（サマンサティアラ 新宿高島屋店〈サマンサティアラ〉）

Samantha Tiara

永遠の愛を約束する〝Samantha Tiara〟のペアリング

リッチ感と軽やかさが両立する華やかデザイン。Aリング［K18PWG×ブラックダイヤモンド］¥54,600（Men's）・Bリング［K18SPG×ダイヤモンド］¥48,300（Lady's）・シンプルな美しさが際立つ逸品。Cリング［K18PWG］¥49,350・Dリング［K18PWG×ダイヤモンド］¥50,400（Lady's）（サマンサティアラ 新宿高島屋店〈サマンサティアラ〉）

Samantha News 3

大注目のコラボ携帯☆第3弾が発売決定!!

毎回話題のSTNY by Samantha Thavasaとdocomo STYLE series N-01Bとのコラボ携帯が12月発売予定！ スイートなルックスとハイスペックな機能を兼ね備えた「ハンサムプリンセス」レア携帯は5万台限定！ オリジナルデザインのキュートBOXにはここでしか手に入らないストラップをはじめ、特典もいっぱいです♥

※「ハンサムプリンセス」は日本電気（株）の商標です。

※文中の［　］内の数字はバッグのタテ×ヨコ×マチ］を表し、単位はcmです。
※※文中の記号はK18SPG＝サマンサピーチゴールド、K18PWG＝ピュアホワイトゴールド、K18WG＝ホワイトゴールド、PG＝ピンクゴールドの略です。

撮影／中島幸輔（PEACE MONKEY／モデル）、横田裕美子（スタジオBANBAN／静物）
スタイリスト／高杉しのぶ　ヘア&メーク／山形栄介（HAIR DIMENSION4）
モデル／蛯原友里（本誌専属）　デザイン／大雄寺幹子（Beeworks）
撮影協力／バックグラウンズファクトリー　構成／木村綾乃

協力／サマンサタバサDELUXE 表参道GATES店 ☎03·5774·0666
サマンサタバサ 銀座GATES店 ☎03·5159·0527
サマンサタバサ 心斎橋店 ☎06·6251·9936

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

メンに突撃取材!!

\ボクたちが/
"このコ、大切にしたい"と思う瞬間

ふとした瞬間の素の表情や、一生懸命な姿…男のコが本気になる"決め手"な瞬間を、㊚メン代表に聞きました！

データの見方
1.仕事内容 2.身長 3.体重 4.血液型 5.出身地 6.彼女の有無(期間) 7.今までつきあった人数 8.好きな女性のタイプ 9.理想のデートプラン 10.最近のマイブーム

"将来の夢を一生懸命話している姿を見たとき"

平八重隼人さん
トータルビューティサロン経営・31歳

㊚メンデータ04
…AIR DIMENSION」から…た後、トータルで美をか…るサロン「H'or」をオー…2.180cm 3.60kg 4.O …知県 6.なし(1年) 7.… 8.愛嬌があって、気が…コ&髪がキレイなコ …から出かけてランチし…ぶらぶら買い物した後、…お酒を飲みながら語る …読書、DVD鑑賞

"体調が悪いときに、何よりも優先して看病してくれたとき"

和田晃治さん
美容関連会社経営・33歳

㊚メンデータ01
1.化粧品などの美容関係の広告代理業を経営。ネイルサロンの立ち上げなどを手がける予定 2.175cm 3.60kg 4.AB 5.神奈川県 6.なし(1年) 7.7人 8.自分の友達とも仲よくできるコ 9.マカオとかの日当たりのいいレストランでランチ＋お酒を堪能。海で遊んでから夜はカジノ 10.アンティークの小物集め

"自分のことのように親身になって話を聞いてくれたとき"

竹本朋史さん
ディスプレイ業・35歳

㊚メンデータ03
1.百貨店などのディスプレイ装飾 2.179cm 3.64kg 4.O 5.長崎県 6.なし(3年) 7.7人 8.思いやりがあって、あったかいコ 9.横浜の大桟橋でまったり。中華街をぶらぶらしてから、家に帰って鍋をしながらDVD鑑賞 10.乗馬

"謙虚な姿や、目標に向かって頑張ってる姿を見たとき"

川平達也さん
歯科医師・30歳

㊚メンデータ02
1.歯科医師として大宮にある「アイ歯科クリニック」に勤務 2.181cm 3.68kg 4.O 5.神奈川県 6.あり(5か月) 7.6人 8.気配りができるコ 9.横浜～鎌倉をドライブした後、夜景の見えるレストランでおいしいものを食べる 10.バスケット

蝴蝶网 hudie.com

慧美网 vimee.net

…メン100人にアンケートを実施。男子が彼女を「大切にしたくなる」ツボ、ついに判明です!!

大切なこと、やっとわかりました♥

…~182]撮影／高野友也(PEACE MONKEY) ヘア&メーク／江藤公次(HAIR DIMENSION1) 撮影協力／CURTAIN [P.184~187]撮影／平井敬治(ViVid／モデル)、湊藤直樹(静物) ヘア&メーク／柴田洋一郎(P-cott) モデル／alan(…専属) スタイリスト／川村桃子 撮影協力／海老原綾子、オーバカナル銀座店、カントリーハーベスト、ZOOM EMOTIONS、広尾ガーデン、リヴァデリエトゥルスキ、ユニオンワークス青山 [共通]デザイン／手生麻子(Beeworks) …福地美穂、五十嵐ミワ ◆この特集で使用した商品の問い合わせ先は、P.319にあります。

蝴蝶网
hudie.com

"気を抜いている顔や、寝顔など、素の姿を見せてくれたとき"

田部大樹さん
飲食店勤務・25歳

メンデータ05

1.ラウンジ「CURTAIN」のバーテンダー 2.175cm 3.67kg 4.O 5.北海道 6.あり（2年） 7.5人 8.優しさと安心感があるコ&目がキレイなコ 9.ノープランでブラブラする 10.フットサル

"家に帰った瞬間、飛んで抱きついてきたとき"

大下敬祐さん
イベントケータリング会社勤務・28歳

メンデータ06

1.ファッションショーなどイベントのケータリング運営・企画 2.180cm 3.65kg 4.A 5.岡山県 6.なし（1年 7.4人 8.雰囲気のあるコ 9.自然のなかでのんびりと過ごす 10.登山、ピアノ、D.

"つらいときに何も言わずに黙ってそばにいてくれたとき"

水島 淳さん
弁護士・28歳

メンデータ07

1.東京大学卒業後、企業系の弁護士に 2.176cm 3.68kg 4.A 5.兵庫県 6.既婚 7.ヒミツ 8.ありがとう、ごめんなさいをちゃんと言えるコ 9.買い物して、映画を見る 10.「SFIDA」というメーカーのフットサルボール集め

"自分の周りの友達や先輩に好感をもたれて、かわいがられてるとき"

宮本武弥さん
商社勤務・28歳

メンデータ08

1.主に雑貨や美容関連商品を扱う商社に勤務 2.175cm 3.65kg 4.O 5.東京都 6.既婚 7.ヒミツ 8.ボーイッシュで活発なコ 9.休日、一緒にスポーツをするなど、アクティブに過ごす 10.猫とたわむれること（笑）

慧美网
vimee.net

ただ「つきあってる」だけじゃ、嫌なんです。もっともっと「大切に」されたい！ そんなあなたのココロの声に応えるペ

「大切にされる彼女」になるために

㊊メンの本音「ライフスタイル」編
彼女には"特別感"と"まったり感"の両方を求めている♥

㊊メン100人に聞きました！ Q. 普段、何して過ごしてるの？

家で ひとり酒/筋トレ/マンガ/TVゲーム/資格の勉強
男友達と わいわい飲み/クラブなどの夜遊び/麻雀/釣り
休日は サーフィンやゴルフなどのスポーツ/買い物
彼女と ドライブ/一緒にごはんをつくる/リッチなレストランで食事/まったりDVD鑑賞/映画館へ行く

家ではひとりで静かに過ごす。男友達とは大勢でわいわい騒ぐ、休日は思いっきり体を動かす。そして、彼女とはいつもより高級なレストランでおいしいものを食べる、テーマパークや温泉旅行へ行くなどという声が。**彼女は特別な存在だからこそ、普段できないことをしたり、癒しを求める**傾向にあり！

ちなみに

㊊メン100人に聞きました！ Q. 今、いちばん欲しいものは？

マンション、車、大型バイク、時計、家具、家電などの**実用派**と、長い休みや疲れを癒してくれる彼女という**「仕事で多忙な人生にゆとりを求める」派**に二分化。男のコは、女のコより欲しいものも現実的なのかも！

㊊メン100人に聞きました！ Q. 今、ハマってることは？

フットサルやサーフィンなどのスポーツという声が多。インテリアやラーメン屋めぐり、「エヴァンゲリオン」という人も。男ってホント、**趣味の生き物**です。

㊊メンの本音「しぐさ」編
男は必要以上に、女の細かいしぐさまで見ている!!

㊊メン100人に聞きました！ Q. 思わず"キュン♥"とした女のコのしぐさは？

1位 かわいい寝顔
2位 一生懸命、何かをしている姿
3位 とびっきりの笑顔

水島 淳さん
弁護士・28歳

㊊メンリアルボイス
「寝起きがかわいかったり、楽しそうに無邪気にはしゃぐ姿や頑張って料理をする姿…"素"が見えた瞬間にキュンとします」

ちなみに

㊊メン100人に聞きました！ Q. 百年の恋も冷めた女のコのしぐさは？

「お酒に酔ってベロンベロンになった姿」、「店員に対して態度が悪いコ」の回答が多数。他には、愚痴や悪口ばかりを言う、怒って口を利かなくなる、一緒にいるときにつまらなそうにしている、自分の前で他の男とイチャイチャしているなど。**男のコは女のコに、いつでもかわいくニコニコしていてほしい**んです。

「スヤスヤと眠る寝顔」という回答が堂々の第1位！ 寝言や寝返りを打つ姿、歯ぎしりさえも好きという声も。一緒に寝ているときにギュッとくっついてきたり、おやすみ♥と言ってふいにしてきたキス、眠気を我慢している顔など、**眠っているシチュエーションは男のコにとってツボ**の様子。つまり、**「無防備」なシチュエーションにこそ男ゴコロは動く**ってこと！ ふとしたときの無意識のリアクションから女の本質を見ようとしているのかも!?

大調査!!

蝴蝶网
hudie.com

㊊メン100人にアンケートや座談会を実施し、本音を大暴露してもらいました。"彼女"と"大切にしたい彼女"の間には、実はけっこう差があったんです！

緊急招集
㊊メンアンケート&座談会でわかった
「ボクたちにとって大切にしたいコってこういうこと！」

「もっと大切にされたい」「彼に結婚を意識させたい」…㊊レディのそんな思いを叶えるべく、全国の㊊メンにアンケート調査&根掘り葉掘り座談会を実施。彼らの本音をリサーチした結果、**「男としての女性の好み」**と**「大切にしたいと思わせる特別な存在」**にはけっこうな隔たりがあることが判明！

たとえば好きなスタイルに断トツで挙げられた「ミニ×ブーツ」。「生ひざ見せが男目線的にはたまらない」はずのこのスタイルも、彼女となると「他の人に見せたくないからできればやめてほしい」と思っている人が、なんと約半数！ また、「ぐっとくる女のコのしぐさ」に「タイトスカートでものを拾う」「酔っ払って肩によりかかってくる」なんて下心丸出しで答えて

㊊メンの本音「バランス」編
トータルバランス、かなり大事です

㊊メン100人に聞きました！ Q. 好きになる女のコの外見の共通点は？

ひとつひとつのパーツというより、全体のバランスが大事という人が続出。**髪やファッション、足元まで雰囲気が統一されているか**というバランスを重視しているんです。"印象が強くて、ふわっとして、スッとしている"**THE★女のコな見た目に、とことん弱い**様子。

1位 スラッとした細い脚
2位 大きな目
3位 キレイな髪や肌

2009年10月号より

平八重隼人さん
トータルビューティサロン経営・31歳

㊊メンリアルボイス
「髪型やメーク、ネイルなどがファッションに合っているか、全体のバランスを見ちゃいます」

㊊メンの本音「髪型」編
愛されヘアのキーワードは"ナチュラル"だった！

㊊メンの好きな髪型ランキング
1位 ロングのナチュラルストレート
2位 ミディアムのストレート
3位 ミディアムのゆる巻き

2009年11月号より
2009年9月号より
2009年10月号より

「ロング」「かるい栗色」「ゆるい巻き髪」が愛されるヘアの三種の神器。シャンプーのCMのような風になびく美しいツヤツヤヘアが男のコの理想です。ただでさえ自分にないものだから、**つくり込むよりそのままがいちばん魅力的**！ ちなみに、髪をかきあげるしぐさや、髪を束ねたときにチラッと見えるうなじにドキッとするという声も。

ちなみに

㊊メン100人に聞きました！ Q. 女のコの好きな香りは？

1位 髪のシャンプーの香り
2位 ほのかな香水の甘い香り **3位** きつくなければなんでもOK

男のコは**シャンプーの香りがとにかく好き**。お風呂あがり、肌に残ったボディソープのにおいにノックアウト!! なんて意見も（笑） 香水のつけすぎは絶対NGで、上品でほのかに香るぐらいがベスト。ここでも**「ナチュラル」**がキーワードでした。

㊊メンの本音「瞬間」編
男には守りたくなる瞬間がある

このコを"大切にしたい"と思った瞬間…

大事なプレゼンの前日、黙って**Yシャツにアイロン**をかけてくれたとき。この日に初めて、結婚を意識しました。
広告代理店勤務・30歳

映画の半券やプレゼントの包み紙など、**ささいなものでも残している彼女。**かわいいなぁ…って思います。
IT関連会社勤務・31歳

「ナポリタン！」という寝言を聞いたとき。ちなみに"ナポリタン"はその日の夕飯でした（笑）
証券会社勤務・32歳

遠距離恋愛中の彼女が3時間かけて家まで看病しに来てくれたとき。**「ちょっとそこまで来たから…」**の言葉に感動しました。
アパレル関係勤務・27歳

一生懸命つくってくれたハンバーグが焦げてしまい、**恥ずかしそうな顔**をしている彼女を見たとき、思わず抱きしめたくなった。
マスコミ勤務・31歳

仕事の打ち合わせが大分長引いてしまい、待ち合わせの時間に遅れてしまったときに、文句ひとつ言わずにずっと待っててくれた彼女。その後、**おいしそうにごはんを食べている顔**を見て、なんだか胸が熱くなった…。
メーカー勤務・28歳

ふたりの記念日、仕事が忙しくてプレゼントの用意ができず、急遽立ち寄った花屋の花束。そんな**ちょっとしたプレゼント**でもすごく喜んでくれたとき。
商社勤務・28歳

彼女と家でDVDを見ているとき、視線を感じると思って彼女のほうを見たら、彼女は**DVDではなく、ボクのほうを見ていた。**
不動産関係勤務・29歳

実録 ㊙大切にしたい瞬間
「ボクの歯ブラシをちゅうちょなく使ってくれたとき」、「笑いながらおならをされたとき」など、**ディープなかわいらしさ**も時にはあり!?

㊙メンの本音「コーディネート」編

男の好きな服装の共通点は「わかりやすさ」であ

㊙メンの好きなコーディネートランキング

1位 ミニ×ブーツ

2009年10月号より

2位 ワンピ×コンパクトアウター

2009年11月号より

3位 白シャツ

4位 モノトーン

2009年11月号より

5位 ざっくりニット

流行は二の次！「素肌のチラ見せ」、「体のライン」、「きちんと感」など、わかりやすい女らしさや上品さ、かわいらしさのあるスタイルが男のコのツボなんです。ちなみにミニ×ブーツのときは、NOストッキングの生脚が理想なんだとか。

BUT!

露出のしすぎは恋愛対象にはならない!?

㊙メンの本音

いた人が、彼女となると一料理をつくって家で待っていてくれたとき」「寝言で俺の名前を呼んだとき」など、意外な亭主関白っぷりを発揮したり…。

つまり「大切にしたくなる女」とは、男のコのコンサバな一面をきちんと立ててくれる女のコってコトだったんです！

この調査により導き出された「大切にされる女」の結論は以下の5つ！ ①上品で高級感がある…「高嶺の花」感があると、つきあいが長くなっても大切にし続ける。②とにかく女らしい…色ならピンク、素材ならふわふわモヘアのような、思わず触れたり守ったりしたくなる印象に弱い。③おしゃれすぎない…流行アイテムは基本NG。「モノトーンに差し色」くらいがベストだと思っている。④全体のバランスがいい…アイテムに個性があるよりも、「なんとなくまとまっている」「なんとなくおしゃれ」かミニア ンスを重視。⑤オレにしか見せない一面がある…「コート脱いだら肌見せ」などの自分しか知らないようなギャップがツボ。

フクザツなようで実はこう単純!?な男心を徹底調査して、㊙的・無敵の「愛される」スタイルを考案。次のページより、満を持して発表です！

㊙メン100人に聞きました！

Q. 嫌いなコーディネートは？

1位 過度な肌見せ　2位 キャラクターやロゴの入った服　3位 ド派手な配色

目のやり場に困る、下品に見えるなどの理由で、胸元のあきすぎた服や肩が出すぎているニットなどが嫌われる傾向にあり。彼女になったときに自分以外の男の前でも露出しているのではないかと心配になるそう。何事も「適度」が◎。

ちなみに

㊙メン100人に聞きました！

Q. 女のコの服装で、どこに目がいく？

1位 靴　断トツの得票率!!

2位 胸元　3位 アクセサリー

約7割が「靴」と即答。汚れやヒールの削れ具合もチェックされてます。「気配りできるコか」、「どんな個性のコか」を靴で判断するという人、多数。ちなみにラメ入りやビジュー付きなど、個性のある靴が人気。

Q. 男は女のコのトレンドが理解できないってホント？

今年流行アイテム！あり・なしバトル

	あり	なし
トレンカ	69%	31%
カラータイツ 柄タイツ	42%	58%
スパンコール	75%	25%
アニマル柄	38%	62%
ボーイズデニム	33%	67%

結論 全体のバランスさえよければ文句なし！

㊙メンの本音「結婚相手」編

最後に選ぶ女は〝家庭的な女〟である

㊙メン100人に聞きました！

Q. 彼女と結婚相手に求める条件は？

	1位	2位	3位
彼女	外見	一緒にいて楽しい	思いやり
結婚相手	外見	家庭的であるか	仕事への理解力

ともに1位は外見。外見は顔だけでなく、ファッションセンス、清潔的かなども含みます。2位以降に大きな差があるところに注目。本当に一生一緒にいたい女のコには「家計をうまくやりくりしてくれる」ことが求められています。

Q. ズバリ！結婚の決め手は？

1位 タイミング　2位 一生このコのごはんを食べたいと思った　3位 子供ができた

結婚前に聞きました！

Q. 彼女につくってほしい料理は？

1位 肉じゃが　2位 カレー　3位 ハンバーグ、オムライス

これらをふまえた「大切にされる彼女」スタイルを発表！

㊙メンの本音「タイプ」編

男は「オレの前で気を抜きすぎない女のコ」が好き♥

㊙メン100人に聞きました！

Q. 彼女がオレのこと好きだなと思う瞬間は？

1位 見つめる視線を感じたとき

2位 いつもオレ好みの格好をしている　3位 電話やメールがマメ

「携帯の待ち受けがオレ♥」なんて人も。男はいつだって「自分のコトを好きなコが好き」な生き物なんです(笑)

㊙メン100人に聞きました！

Q. 彼女とはどれくらいのペースで連絡とってるの？

平均 1回/1日　平均 3~5通/1日

ひと言で済む用件はメール、「今、家に帰ってきたよ」「今、仕事終わったよ」や、「おやすみ」は電話が男のコの定番パターン。多少の連絡不足は大目に見てあげて。

今まででいちばんうれしかったメールを教えて！

「『今日のごはんはハヤシライスです』」、「誕生日にもらった、出会いからの素直な気持ちをつづったメール」、「突然送られてきた『大好き♥』の4文字」、「頼りにされていることが伝わってくるメール」、「結婚式当日にすぐ隣にいるドレス姿の彼女から送られてきた『出会ってくれてありがとう』」

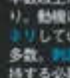
実録 ㊙メン100人の浮気データ大公開

Q. どこからが浮気？

1位 セックス　2位 キス　3位 気持ちが浮ついたら

ほかにも、内緒で異性に会ったら、手をつないだら、後ろめたさを感じたら…などの意見が。ようは「信頼関係が損なわれた」ところからが浮気！

Q. 浮気したことありますか？



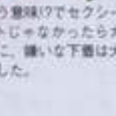
Q. 浮気がバレたことありますか？ YES:60% NO:40%

半数以上が浮気の経験あり。動機は「彼女とマンネリしていたから」が大多数。刺激的な関係を維持する必要がありそう。

㊙メン100人に聞きました！

Q. 好きな下着は？

1位 黒のTバック



2位 レース　3位 セクシーならなんでも！

「気を抜いていないコトの証拠」という意味!?でセクシー系が中心にランクイン。「上下セットじゃなかったらガッカリする」という意見も。ちなみに、嫌いな下着は大きめのパンツやベージュ色の下着でした。

切にされる〟女ってこういうコト!

る」キーワード5

アンケートから浮きぼりになった、男のコの理想の「大切な彼女」像。愛されSレディ代表・alanが、そのスタイル&アティチュードを実践レッスン! ふたりの人生が前に進むきっかけになるかも♥

コレが男のコの守りたくなるポイントだっ! おさらい

Check List

- ☑ 清楚である
- ☑ 華奢感がある
- ☑ 「俺にしか見せない」一面がある
- ☑ 差し色は薄い色、特にピンクである
- ☑ どこか高級感がある
- ☑ 基本モノトーンである
- ☑ ふんわりしていて温かそうである
- ☑ バランスがいい

←立体的なシルエットと…リオ…さらに…ワンピース¥25,…(シード シャンス)

⬇半袖のニットワンピは向かうところ敵なしのキラーアイテム。ミルクティー色のコートからちらりとのぞかせて、カレの想像力を刺激しちゃって☆ カラーパンプスをアクセントにすると着こなしがぐっと締まります。コート¥44,100(デビュー・ド・フィオレ by レッセ・パッセ)、ワンピース¥18,900(DEARA&Gabriel〈Gabriel〉)、バッグ¥17,850(マニエール・ド・ノジェス青山)、靴¥29,800(銀座かねまつ6丁目本店)、タイツ/私物

愛される Point

膨張色だからこそラインは吟味して

"彼女なら、どこに連れていっても恥ずかしくないですよね"

Keyword 3 …店を予約させる女

「白いワンピを完璧に着こなす」

男のコにとって永遠のシンボル、白ワンピ。愛されレディなら「見せ方」と「シルエット」を徹底的に計算して、絶妙な「大人の甘さ」を引き出して。

"仕事がはかどるのは、早く会いたいから。少しでも長く彼女と一緒にいたいから。"

Keyword 2 会社帰りに会いたくなる女

「通勤服に華がある」

きちんとモードのジャケットスタイルにも、どこかかわいらしさと品がある。「いつ会ってもイイ女」で、24時間カレの頭をコントロール♪

愛される Point

印象に残る華あり ひざ丈スカート

⬆ミニよりひざ丈が「彼女」的には正解。㊧スカート¥17,850(VICKY〈QUEENS COURT〉)、㊨¥16,800(デビュー・ド・フィオレ by レッセ・パッセ)

⬆定番の黒ジャケットを、フリルブラウスや光沢のあるスカートでアップグレード。この高級感と極上のスマイルで、待ち合わせに現れた彼の疲れを吹き飛ばしてあげて。ジャケット¥14,700・ブラウス¥11,550・スカート¥9,870(SANYO SHOKAI〈SmackyGlam〉)、バッグ¥24,150(サマンサタバサDELUXE 表参道GATES店〈サマンサタバサデラックス〉)、靴¥29,925(ダイアナ銀座本店〈ダイアナ〉)、ネックレス¥18,900(アガット〈agete FIRST〉)、リング¥11,550(アビステ)

⬇ラメ入りのモヘアニットは、やわらかい印象に反してタイトな身頃で着やせする逸品。グレーの小物でまとめると大人に仕上がります。ニット¥12,600(アプワイザー・リッシェ)、スカート¥8,925(オンワード樫山〈rosebullet〉)、バッグ¥40,950(サイドフェーム ジャパン〈アンテプリマ/ワイヤーバッグ〉)、靴¥24,150(サン・トロペ コーポレーション〈セヴン・トゥ エルヴ・サーティ〉)、ピアス¥46,200・ネックレス[短/チェーン]¥23,100・[トップ]¥73,500(エフ・ディ・シィ・プロダクツ〈ルジアダ〉)、[長]¥18,900(アンテプリマ 新宿高島屋店)

愛される Point

㊦シルエットのロングニット

➡長め丈でもデコルテが開いているもの、細身のものを選んで。㊤ニット¥12,600(ジャスグリッティー)、㊦¥16,800(SANYO SHOKAI〈LE JOUR〉)

"ふわっとしているのに、触れると華奢。誰かが守ってやらないと、飛んでいっちゃいそう"

Keyword 1 つい触れたくなる女

「ふんわりニットなのに着やせしている」

愛されアイテムの筆頭格は、体を優しく包みこむニット。華奢な体を優しく包み込むようにコンパクトに着こなして、「守りたい」女を演出!

蝶网 .com
慧美网 vimee.net

蝴蝶网
hudie.com

㊛メンの声でわかった、本当に"ナ

冬の「愛され

“こんなイイ女を待たせるなんて…
俺、一生責任もつから、な”

愛される Point

リッチ感をかもし出す
小物使い

Keyword 5

待たせたくない女

「どこか高価そうである」

ベージュのグラデ？ 高級感のある小物…？
「どこかわからないけど、なんとなく」くらいの
さじ加減で「一生ものの女」の座はいただき♪

慧美网

“彼女のもっているストールさえも、
なんだかかいとおしく思えてくるんです”

愛される Point

パウダーカラーを差し色に

㊤ストール¥21,000（ムーンバット〈フルラ〉）
㊦バッグ¥40,425（サマンサタバサDELUXE
表参道GATES店〈サマンサタバサ〉）

Keyword 6

男を格上げする女

「モノトーンなのに地味じゃない」

男のコの好みはファッションも恋愛もシンプル・イズ・ベスト！ パステルカラーの差し色は、思わず二度見しちゃう「淡さ」がポイント。

↑白シャツも、配色と小物使いでさらに品のよい愛されスタイルに。小技をきかせつつ、それを感じさせない「こなれ感」もポイント。ニット¥9,870（SANYO SHOKAI〈SmackyGlam〉）、シャツ¥12,600（ラグジュエル）、スカート¥13,650（アプワイザー・リッシェ）、バッグ¥38,325（サマンサタバサDELUXE 表参道GATES店〈サマンサタバサ〉）、靴¥40,950（サン・トロペ コーポレーション〈セヴン・トゥエルヴ・サーティ〉）、ピアス［フープ］¥27,300・［チャーム］¥7,350・リング¥19,950（NOJESS）、ネックレス［パール／長］¥12,600・［パール／短］¥13,650・時計¥16,800（アビステ）

→ツヤのあるボタンとエナメルベルトの存在感が光るウールコートに、アイスブルーのストールをプラス。それだけでマイルドで優しい雰囲気になるから不思議。パステルカラーはただの差し色に見えて、全体の印象を左右する助演女優賞ものの効果があるんです。コート¥18,900（オンワード樫山〈rosebullet〉）、バッグ¥55,650（サイドフェーム ジャパン〈アンテプリマ/ワイヤーバッグ〉）、靴¥6,195（R&E 渋谷109店）、ストール¥21,000（ムーンバット〈フルラ〉）、リング¥8,190（アビステ）、タイツ／私物

6番勝負！

カレの「大切にしたい」気持ちに拍車をかける必勝コーディネートを紹介。ふたりの関係が一気に深まる瞬間を、ドラマティックにお膳立て♥

Situation.1

「記念日デート」

つきあって３年目の記念日には、白シャツ×カラースカートのカレのいちばん好きな組み合わせで。「ずっと一緒にいよう」…だって♥

愛され キラーアイテム

繊細で華奢なアクセサリー

とろみ[illegible]白ブラウス[illegible]やかに見せる、恋する女子の[illegible]です！ カラースカート[illegible]トーンのものを選んで。小モチーフ＆細ベルトの時計なら[illegible]でも効果を発揮。ブラウス［ニットカーディガンとセット］¥18,900（INED）、スカート¥14,700（デビュー・ド・フィオレ by レッセ・パッセ）、バッグ¥9,975（Cu ciu丸井JAM渋谷店）、靴¥6,195（REZOY 渋谷109店）、ストール¥15,750（フリーカンパニー（Flea Store））、イヤリング¥58,800・リング¥98,700（エフ・ディ・シィ・プロダクツ〈ルジアダ〉）、ネックレス［長］¥29,400（伊勢丹新宿店本館1F〈アンジェラ〉）、ネックレス［短］¥9,450・時計¥12,600（アビステ）

愛され キラーアイテム

かわいげのあるセットアップ

ラメツイードの質感で品よく。ジャケット¥27,300・スカート¥14,700（アプワイザー・リッシェ）

Situation.2

「会社帰りのデート」

大切なプレゼンがあったから、今日はいつもよりきちんとモード。「しっかりしたトコロもあるんだな」…なんて、意外にほめられちゃった！

「かわいい」と「デキる」を両立させるなら、女らしさのあるセットアップが正解。ディテールはあくまで甘く！ ジャケット［ファー・ベルト付き］¥44,100・スカート¥15,750（Pinky&Dianne）、バッグ¥126,000（ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター）、[illegible]（R&E 渋谷109店）、ファーマフラー¥14,700（デビュー・ド・フィオレ by レッセ・パッセ）、グローブ¥9,450（LE SOUK）

ふわふわなファーディテールは、部分使いが男のコ的にはベスト。こんなニットなら思わず触れたくなっちゃう!? ニット¥15,750（ジャスグリッティー）、スカート¥8,190（Honey Bunch 渋谷109店〈Honey Bunch〉）、ネックレス［長］¥49,350（伊勢丹新宿店本館1F〈アンジェラ〉）、［短］¥39,900（アガット）

愛され キラーアイテム

「オレだけが知ってる」部分使いニット

←コートの下はコレ！ ファー袖は取り外し可。ニット¥14,700（VICKY（QUEENS COURT））

Situation.3

「うちに遊びにくる彼女」

ワインを飲んだり、テレビを見たり。彼のおうちで、ふたりだけの時間。「くつろいでいるのにドキッとする」なんて、それは私も一緒だよ…

背中にリボンが並んだニットにうなじ[illegible]のまとめ髪で、後ろ姿にも[illegible]付けに♥ ニット¥10,290（アプワイザー・リッシェ）、スカート¥15,[illegible]（三全興産（Mirror Mirror on the wall））、ピアス¥2,[illegible]00（ジオン商事〈ミリーフォータイム〉）、ネックレス¥[illegible]（[illegible]）[illegible]ロダクツ[illegible]

慧美网 vimeo.net
蝴蝶网 hudie.com

"早く来ないカナ…"

Situation. 4

「カフェで待ち合わせ」

彼との待ち合わせでは、
5分早めに着くのがmyルール。
「遠くから見て、すぐわかった」って
駆けつけてくる、彼の表情が好きなんだ。

定番の黒も、男のコ相手では好感度低め。コンパクトシルエットで面積を少なくしたり、顔周りのファーでやわらかさを出したり、ミニスカートを合わせたりと、かわいらしさを出す工夫を忘れずに。差し色ピンクはマスト！ コート¥37,800・ストール¥6,195(INDIVI)、スカート¥11,550(三全興産〈Mirror Mirror on the wall〉)、バッグ¥17,850(サマンサベガ プランタン銀座店)、靴¥29,925(ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉)、ピアス¥27,300・リング¥89,250(伊勢丹新宿店本館1F〈アンジェラ〉)

愛され キラーアイテム

ふんわり包み込む コンパクトなマント

↑コンパクトなコクーン型で、ボトムを選ばない万能アイテム。コート¥37,800(INDIVI)

このシチュエーション、どう乗り切る？ 愛させるための

蝴蝶网 hudie.com

"ワイン、気に入ってくれるかな？"

Situation. 6

「彼のママへ会いに」

彼のママと会うのは2回目。
「楽しみだね」なんて話していたら、
「俺の母親も、お前のこと
かなり気に入ってるから」…だって♥

千鳥格子のスタンドカラーコート×白ワンピは、彼も彼ママもOKな鉄板コーデ。コート¥30,450(INED)、ワンピース¥5,985(オンワード樫山〈rosebullet〉)、靴¥8,295(イーボル〈Pure Soeur〉)、グローブ¥2,520(NATURAL BEAUTY BASIC)、ピアス¥39,900(エフ・ディ・シィ・プロダクツ〈ルジアダ〉)、タイツ／私物

愛され キラーアイテム

彼ママに愛される 千鳥格子アイテム

ふんわりシルエットでかわいさ倍増。スカート¥14,700(リッチミーニューヨーク 青山店)

慧美网 vimee.net

愛され キラーアイテム

とんがりすぎない アーモンドトウ

なだらかな丸みがポイント。㊤¥22,050(サン・トロペ コーポレーション〈セヴン・トゥエルヴ・サーティ〉)、㊦¥6,195(REZOY 渋谷109店)

Situation. 5

「日曜日のお散歩デート」

「かわいい靴、歩きにくくないの？」
…私のことをよく見てくれてるなぁ。
優しいなあって思う瞬間。
あなたとだったらどこまででも大丈夫！

デニムスタイルも、ピンクのバックストラップヒールで品よくかわいらしく。ジャケット¥13,860(L'EST ROSE)、ニット¥8,295(ラグジュエル)、パンツ¥21,840(ブルーカルト・ジャパン)、バッグ¥17,850(VICKY〈メインングレイ〉)、靴¥18,690(銀座かねまつ6丁目本店)、ピアス¥4,200・サングラス¥8,400(イマノエル)、ネックレス¥99,750(エフ・ディ・シィ・プロダクツ〈ルジアダ〉)

オフィスの「あるある…!」を助けてくれる

気分上々 BAG

それが気分上々↑↑ BAGです!

nudie.com

1 気分上々↑↑ 優秀ポケット&仕切りがやる気をかきたてる!

仕切りでお仕事&身だしなみ部門を分割

名刺入れも即出せる背面ポケット

2 気分上々↑↑ 軽い♪だから笑顔をキープできる!

BAG DATA

➡終業時にはペタン♪と折りたためる大容量のマチなど、柔軟&上質ナイロンのボディが、「ここぞ」のシーンに軽やかに対応! [27×33×19] ¥45,150(I.M.I INC.(MZ WALLACE)) ●ファスナー開閉 ●ポケット/外3、内4 ●ファスナー式の仕切り、取り外しOKのポーチ付き

3 気分上々↑↑ 帰りは変身!がうれしい♪

斜め掛けOKのショルダーに!

ストラップを調整すると…

4 気分上々↑↑ 気合いを磨く「シャキッ」とボディ

PCを入れても安定&自立!

5 気分上々↑↑ こっそりうれしい㊕インナー

BAG DATA

ポンッとおいても揺るがない王フォルムこそ、オフィスでスマートな所作を磨く原動力。やか美カラーの裏地が、荷物取り出すごとに元気をチャーしてくれます♪ [26×33×] ¥49,350(kate spade new y) ●マグネットスナップ開 ●ポケット/外0、内3 ●ァスナー式の仕切り付き

HAPPYなオレンジで元気も運気もダブルUP!

⬅×美カラーで新年は輝き気分でお仕事始めしちゃおう。[21×29×11] ¥44,100(kate spade new york)

6 気分上々↑↑ 「だっこ」が心地よい「くしゅふわ」感

BAG DATA

電車の席で、映画館で…。ひの上でバッグを「だっこ」するときに、癒される㊙レディいはず。今旬くしゅふわボ はON・OFFともに活躍。[32 2×16] ¥129,150(コーチ・カマーサービス・ジャパン(コチ)) ●ドローストリング開 ●ポケット/外 、内3 ●ストラップ ロゴチャーム付き

付属チャームもうれしい♪

ストラップ調整で瞬間サイズUP!

AneCanだってざっくり入る♪

唯美网
vimee.net

で気分上々↑↑

撮影/村山元一(モデル)、SHINTARO(静物) スタイリスト/柴山美香 モデル/森山崇子・鈴木サチ・鏡原友里(以上本誌専属) 撮影協力/PROPS NOW、EASE、浅井友見 デザイン/前田洋子(Beeworks) 構成/岩谷知美 ◆文中[ ]内の数字はバッグのサイズで単位はcm。[タテ×ヨコ×マチ]を表します。 ◆この特集で使用した商品の問い合わせ先は、P.319にあります。

Opinion
外回りもバリバリの泉子さん&上司の目が光る友里さん

☑ 名刺交換や上司のサポート…。
スマートな動きが問われるから
ポケット&仕切りは譲れません

Opinion
外回りもバリバリの泉子さん

☑ 笑顔と元気を奪う重い荷物は
軽バッグで撃退します!

Opinion
ON・OFF天才コーデのサチさん

☑ ジャケットもデニムも
オールマイティに
輝いて当然!

Opinion
上司の目が光る友里さん

☑ 自分もバッグも、終日
シャキッとしてなきゃ!

左バッグ¥45,150（I.M.I INC.〈MZ WALLACE〉）、ジャケット¥34,650（FILM〈Sov.〉）、ニット¥11,025（INDIVI）、スカート¥16,800（ジャスグリッティー）、靴¥75,600（エボカ ザ ショップ丸の内〈ペリーコ〉）、ピアス¥5,880（ガリャルダガランテ表参道店〈ガリャルダガランテ〉）、ブレスレット付き時計¥157,500（栄光時計 シャリオールディビジョン〈シャリオール〉）
中バッグ¥49,350（kate spade new york）、ジャケット¥29,400（DEARA&Gabriel〈Gabriel〉）、Tシャツ¥5,145（ラグジュエル）、ベルト付きスカート¥14,175（INDIVI）、靴¥12,600（ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉）、タイツ¥840（福助〈リディ〉）、イヤリング¥5,880・リング¥5,250（アビステ）、ネックレス¥199,500（栄光時計 シャリオールディビジョン〈シャリオール〉）
右バッグ¥129,150・サングラス¥30,450・グローブ¥21,000・バングル［太］¥15,800・バングル［細］¥18,900（コーチ・カスタマーサービス・ジャパン〈コーチ〉）、コート¥16,800（NATURAL BEAUTY BASIC）、パンツ¥9,240・マフラー¥4,095（PROPORTION BODY DRESSING）、イヤリング¥6,510（アビステ）

2010年は、この通勤BAG

やる気がグングンわいて、仕事力が劇的に
上がって、なおかつオシャレで納得価格…。
そんなバッグ、ありませんか!? ありました〜♥♥♥

vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网 hudie.com

気分上々BAG

…でもデートの席でもお行儀よくお供します!

「ひざ上コンパクト」な才色派で気分上々♪

オフィスが輝く旬顔で
おしゃれ度も運気もUP!

開運トレンドで気分上々♪

「できる」感は優雅に、
上品に内側に秘めて…♪

整理上手で気分上々♪

「今コレ!」をエレガントに導く
所作美人のサポーター

やり手ポケットで気分上々♪

…ッグ¥25,200(KAZUYO NAKANO NEW YORK〈カズヨ ナカノ ニューヨーク〉)、…グに付けたチャーム¥10,500(コール ハーン ジャパン〈コール ハーン〉)、ジ…ット¥30,450(LE SOUK)、ワンピース¥30,975(アンタイトル)、靴¥13,125 …VI)、ピアス¥27,300([illegible])、ネックレス¥54,600(ココシュニック)、…¥46,200([illegible])、リング¥4,620(アビステ)

↑バッグ¥51,450(エリット〈ルル ギネス〉)、コート¥36,750(ジャスグリッティー)、ブラウス¥14,700(グレースコンチネンタル 代官山本店〈DIAGRAM〉)、スカート¥15,750・ファーティペット各¥15,750(アプワイザー・リッシェ)、靴¥14,490(ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉)、タイツ¥840(福助〈リティ〉)、ネックレス¥13,650([illegible])、リング¥9,450(アナ スイ伊勢丹新宿店)、時計¥13,650(アビステ)

↑バッグ¥45,[illegible](T&L〈TOFF&LOADSTONE〉)、カーディガン¥[illegible]([illegible])、シャツ¥8,190(INED)、スカート¥12,600(ELODIE NELSON)、靴¥[illegible]([illegible]ORTION BODY DRESSING)、ストール¥3,990(Vigny)、イヤリング¥7,770・ネックレス¥10,500(ヴァンドームブティック 新宿高島屋〈ヴァンドームブティック〉)、時計¥24,150(FURLA)、タイツ 私物

整理上手代表
KAZUYO NAKANOの…層収納トード

…切りからなる3層の収…ペースが、毎日の鉄則…ルを整理整頓。カーフ…ラック[27×32×14]¥…00([illegible])

DATA

…ポケット 0	内ポケット 0
…帯電話ポケット	0
…ープンタイプ	

気分上々Point

センターの仕切りにはお弁当も入る

B4サイズなら仕事力もさらにUP!

➡カーフのブラウン[25×38×12]¥27,300(KAZUYO NAKANO NEW YORK〈カズヨ ナカノ ニューヨーク〉)

開運トレンド代表
「LULU GUINES」のリボンバッグ

➡コットン×サテンのくしゅっとリボンが、大人なハッピー感を盛り上げる! [23×33×12]¥51,450(エリット〈ルル ギネス〉)

上々DATA

外ポケット	2
内ポケット	1
携帯電話ポケット	1
ファスナー開閉	

気分上々Point

リボン部分にも収納できる!

ミニBAGと2コ持ちでコーデ力も上々!

⬅上ハンドバッグは急なお誘い用にロッカーに常備。[24×33]¥46,200・下夜デートの日は、バッグに忍ばせて出勤。クラッチバッグ[16×25.5]¥35,700(エリット〈ルル ギネス〉)

やり手ポケット代表
「TOFF&LOADSTONE」のWポケットバッグ

➡ふわりと体になじむ上質なゴートレザーもポイント高し。ブルー、ゴールド[15×39×16]各¥45,150(T&L〈TOFF&LOADSTONE〉)

上々DATA

外ポケット 2	内ポケット 2
携帯電話ポケット	1
マグネット開閉	

気分上々Point

名刺もさっと取り出せるスリットポケット

慧美网 vimee.net

色で、輝きで、ハッピーを呼ぶ!

開運トレンド

「ダイアナ」のルビーカラーバッグ

←気分一新なときこそ、恋運を呼ぶ黒レッドで笑顔に磨きをかけて。[15×29×14] ¥26,250(ダイアナ 銀座本店(ダイアナ))

気分上々Point

前後のポケットが美女な収納力を発揮

ひざ上安定のマチはお弁当も余裕でカバー

上々DATA

外ポケット	2	内ポケット	2
携帯電話ポケット	1	ファスナー開閉	

{輝きで気分上々♪♪}

↑コーデ力も万能。[21×30×13] ¥79,800(ロンシャン・ジャパン(ロンシャン))

↑石は贅沢スワロフスキー! [18.5×28×7]¥9?,750(A・D・M・J(アクセソワ))

↑大人の輝き感が◎。[25×42×13] ¥13,650(SANYO SHOKAI(LE JOUR))

{カラーで気分上々♪♪}

↑変身力も優秀。[24×40×21] ¥17,640(ビアズリー 自由が丘店(ビアズリー))

↑内側もエライ仕切り付き。[20×34×19] ¥27,300(ADIRON(マリ・クレール))

↑クロコ風型押しでリッチ感をup。[18×29×13.5]¥12,600(クード シャンス)

上々DATA

外ポケット	4	内ポケット	1
携帯電話ポケット			1
オープンタイプ			

上々DATA

外ポケット	2	内ポケット	2
携帯電話ポケット			1
マグネットスナップ開閉			

上々DATA

外ポケット	2	内ポケット	1
携帯電話ポケット			0
ファスナー開閉			

上々DATA

外ポケット	2	内ポケット	3
携帯電話ポケット			0
ファスナー開閉			

上々DATA

外ポケット	[illegible]	内ポケット	2
携帯電話ポケット			1
マグネットスナップ開閉			

上々DATA

外ポケット	3	内ポケット	1
携帯電話ポケット			1
ファスナー開閉			

←A大人気の2ポケットボストン。[21×…×11]¥50,400(三…事(ゲラルディーニ… Bジップ式の縦型ポケット。[26×38.5×14…59,850(BODY DRE…NG Deluxe) Cジム…も◎なナイロントー…[26×44×14.5]¥3…75(サマンサタバサニューヨーク 新宿マルイ…館店(サマンサタバサニューヨーク)) D…チも付いて容量たっぷり。[28×33×20]¥…150(I.M.I INC.(MZ…LLACE)) E…ポケ…が使い勝手抜群。…×45×18]¥14,700…バハウスインターナショナル(プティ トゥ…ラ…)) F上質…[19×7×18]…3,?30(…・アー…ア…・ジャパン(ナイ…エメト))

バッグをごそごそ…のタイムラグを解消

やり手ポケット

「Rough Roses」の4ポケットバッグ

→携帯電話に名刺入れ…。「すぐ!」が問われる小物は各所に賢く収納。革のふんわり感も◎。[21×33×11] ¥40,950 参考色(T.S.P.R.(ラフ ローゼズ))

気分上々Point

取り出し簡単&安心のマグネットスナップ式

上々DATA

外ポケット	4	内ポケット	2
携帯電話ポケット			0
ファスナー開閉			

仕切り機能を駆使して内側から清く美しく!

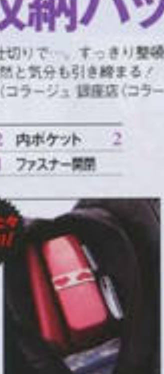
整理上手

「コラージュ」の3層収納バッグ

←ポケットで、仕切りで…、すっきり整頓された荷物を見れば、自然と気分も引き締まる! [26×38×22]¥12,600(コラージュ 銀座店(コラージュ))

上々DATA

外ポケット	2	内ポケット	2
携帯電話ポケット	1	ファスナー開閉	



気分上々Point

お弁当もポーチも入る収納力大のセンター部分

前ポケットには新聞も縦にINできる!

↑前後ポケットも収納力大。[24×35×13]¥26,250

↑知性派ピンク。[20×28×10] ¥29,400(ADIRON(マリ・クレール))

↑極ふわシープレザー。[22×4…23]¥23,100(macher本店(mach…

↑雑誌もすっきり&クールにIN! [28×38×17] ¥10,500

↑名定番は格上なレオパード狙いで。[28×29×15]¥52,500(FURLA)

↑モード派も整頓力を重視。[2…45×16]¥72,450(T.Square(ク…

nudie.com
慧美网 vimee.net

外でバリバリ頑張る日こそ頼りたい!

気分上々BAG

「収納力＋α（プラスアルファ）」の兼備派で気分上々♪

ッグ¥98,700(ロンシャン・ジャパン(ロンシャン))、ジャケット¥37,800(アイトル)、デニム¥17,325(INDIVI)、ベルト¥6,090(LE SOUK)、サングラス940(PROPORTION BODY DRESSING)、パールネックレス¥7,350(プラス ヴァンム 西武有楽町店(プラス ヴァンドーム))、ブレスレット¥7,350・時計¥23,1 FURLA)、カットソー 私物

↑バッグ¥76,650(サイドフェームジャパン(アンテプリマ/ワイヤーバッグ))、ジャケット¥28,350・スカート¥13,650(ef-dé)、ニット¥3,780(PROPORTION BODY DRESSING)、タイツ¥840(福助(リディ))、ネックレス¥514,500・リング¥472,500(栄光時計 シャリオールディビジョン(シャリオール))、ブレスレット¥23,100・時計¥35,700(スタージュエリー新宿高島屋店(STAR JEWELRY))

↑バッグ¥50,400(A・D・M・J(アクセソワ))、ワンピース¥[illegible]、ストール¥13,650(FURLA)、グローブ¥5,145(INDIVI)、[illegible]400・チェーン¥25,200(パトリック・コックス伊勢丹新宿店(パトリック・コックス))、時計¥1,417,500(栄光時計 シャリオールディビジョン(シャリオール))、リング¥1,155,000(ピアジェカスタマーデスク(ピアジェ))

チェンジャブル代表

「ロンシャン」の ギャツビー』

[illegible]れたら斜めがけ♪」もシッ[illegible]決まる! ご指名率も急上[illegible]。[29×38×13]¥98,700(ロンシャン・ジャパン(ロンシャン))

上々DATA

外ポケット 2	内ポケット [illegible]
携帯電話ポケット	[illegible]
[illegible]ク開閉	

[illegible]ても[illegible]心の底[illegible]き

インナーは最旬アニマル♪

[illegible]なフラップなしも展開

↓期間限定の[illegible]チャーム付き版も登場。[33×38×15]¥98,700(ロンシャン・ジャパン(ロンシャン))

ストレスフリー代表

「アンテプリマ」のぷっくりバッグ

➡「だっこ」欲を誘うプリティフォルムには、ベロア&サテンの進化形MIXワイヤーを採用! [32×44]¥76,650(サイドフェームジャパン(アンテプリマ/ワイヤーバッグ))

上々DATA

外ポケット 0	内ポケット 0
携帯電話ポケット	0
マグネットスナップ開閉	

気分上々Point
荷物が透けないインナー付きで安心感もUP!

気分上々Point
やわらかボディが体にすっとなじむ!

今旬パープルも!

➡×黒の大人派。[32×44]¥69,300(サイドフェームジャパン(アンテプリマ/ワイヤーバッグ))

ふわ軽ビッグ代表

「A・D・M・J（エー・ディー・エム・ジェー）」のスクエアトート

➡ファイルもシャキッと収納してくれる、仕切り機能がうれしい! カーフ[22×34×15/920g]¥50,400(A・D・M・J(アクセソワ))

上々DATA

外ポケット 0	内ポケット 1
携帯電話ポケット	1
オープン型&フック付き	

気分上々Point
床においてもしっかり安定!

パソコンも収納できて…

気分上々Point
仕切りを外せば容量もUP!

↑整頓力も優秀。[32×31.5×10] ¥45,150(アクアガール新宿(パオロ・マシ))

↑ボディも極ふわなレオパード。[20×40×6] ¥34,650

{肩こりフリー}

↑肩こり派はストラップも重視。[26×45×12] ¥12,600

↑クセになる極上ソフトな抱き心地♥ [17×37×21] ¥95,550(FURLA)

↑脇にふわりと収まる上質カーフ。[31×41×11] ¥59,850

{だっこコンシャス}

↑モード力も抱き感も◎。[33×39×10] ¥48,300(シャンデリエ渋谷(ミネッリ))

疲れた体もおしゃれにリフレッシュ

ストレスフリー

「ケイト スペード ニューヨーク」の くしゅふわ バッグ

トート型にも瞬間で変身!

←収納力もたっぷりのゴールドのボディは、抱きしめてもふんわりやわらか♪ [24×30×14] ¥61,950(kate spade new york)

上々DATA

外ポケット	1	内ポケット	2
携帯電話ポケット			1

Check!

癒し～な動物チャームで気分もあらましUP

→バッグに、携帯電話に…。幸運を呼ぶJIMYキャラが毎日の頑張りを応援してくれます。(上左)携帯電話ストラップのクマ・(上左)カメ各¥11,025(FURLA)、(下左)キーホルダーのゾウ¥10,500・(下右)トラ¥8,400(コーチ カスタマーサービス・ジャパン(コーチ))

蝴蝶网 hudie.com

大きいのに、1kg以下をキープ!

ふわ軽ビッグ

「セコイア パテント トート

←バックル付きのフラップは開閉が楽チンなマグネット式。ボルドーの発色美もさすが。[25×3…×14] ¥19,950(アンティテージ(セコイア))

ファスナー仕切りでAneCanもファイルもすっきり収納

上々DATA

外ポケット	0	内ポケット	
携帯電話ポケット	1	マグネット開閉	

↑上質カーフでも軽さを追求。[31×33×16] ¥…

↑ハンドルをしぼると巾着型にも変身。[39×32×10] ¥71,400(FURLA)

↑羽のように軽い1枚レザー仕上げ [34×36×15.5] ¥7,350(BOSCH)

↑軽量キャンバス。[30×40×15] ¥26,250(T&L(TOFF&LOADSTONE))

↑限定版のシルバー。[30×32×14] ¥34,650(I.M.I INC.(MZ WALLACE))

↑心地よいふかボディも◎。[31×…×13.5] ¥34,125

「ここぞ」の対応力でたまった疲れを一掃!

チェンジャブル

「KAZUYO NAKANO」の 3WAYトート

上々DATA

外ポケット	4
内ポケット	1
携帯電話ポケット	0
オープンタイプ	

←デスクワークの日はトートで、外回りの日はショルダーでなど、七変数式フォルムチェンジが可能♪ [32×24×24] ¥49,350

慧美网 vimee.net

ファイルもお弁当も収納!

名刺入れも出し入れ自在

マチ部分をぐっと広げるとショルダーバッグに変身!

{サイズUP}

マチを閉めて帰りは軽やかに C[27×40×0(最大8)] ¥14,700(エリット(アンタイトル)) D[25×39×11(最大16)] ¥25,200

突然のいただきモノだって入ります♪ E[32(最小28)×49×13] ¥11,550 F[24×49(最小34)×13.5] ¥31,500(macher本店(macher))

{2WAY

荷物が増えたら、斜めがけでハンズフリーに♪ A[29×30×15] ¥19,950(SANYO SHOKAI(SmackyGlam/RAMPAGE)) B[36×46] ¥112,350(FURLA)

Check!

リバーシブルも進化してます!

ディの 冬こそ、露出の多いアイテムも着る機会も増えますよね。 さらには、バランス難な
着も、多い今シーズン。冬こそ、スタイルが気になりませんか？ そこで冬の体脂肪事情を大研究。

気になります!

本誌専属） デザイン／藤原いずみ（Beeworks） 構成／多喜景子 ●この特集で使用した商品の問い合わせ先はP.319にあります。

冬は着込むからボディラインは大丈夫…なんて油断は禁物です

この時期、(姉)レディはイベントラッシュ真っ只中で、大忙しな毎日を過ごしていますよね!? そんな忙しさに気を取られていて、自分の体形を無視してしまったりしていませんか？ ボディラインが気になるのは、夏場だけではないんです。実は、肌の露出が増えるパーティシーズンや重ね着をする冬場こそ、気になるところ！ 今シーズンのファッショントレンドは、難易度高めのアイテムも多いので気をつけたいところです。

また、25歳を過ぎて、体重は変わらないのに体形が変わったような気がする…、洋服のサイズが変わった…、微妙に変化を感じている(姉)レディもいるのではないでしょうか。二の腕やお尻から太ももにかけて、そしてお腹まわりなど、脂肪がついてなんとなく全体のボディラインが変わった気がするという人は要注意！ それが、世にいう"体脂肪"というものです。しかも、ちょっとダイエットしたぐらいではなかなか落ちないのが"体脂肪"。「ただし、脂肪は女性にとって大切なもの。ただやみくもにダイエットをするのではなく、自分のベスト体形を把握した上で日々の生活リズムを整えて調整するのが大事だと思います」とタニタの本田さん。

日ごろの、地道な努力と意識が必要ということで、今回は、本田さんに、冬の体脂肪事情をはじめ、自分の体と上手く付き合うにはどうしたらいいのか、また日々どんなことをすれば体形維持ができるかなど、知っているようで知らなかった"体脂肪"にまつわる事情をたっぷりと教えていただきました！

今回、お話を伺ったのは

(株)タニタ
開発部
生体科学課
本田由佳さん

11歳の息子さんをもつ、一児の母である本田さん。学生時代からの、ご自身の体形推移をデータとして持っていて、出産後のほうがスリムな体形になっているとか！ 栄養・運動・休養のバランスが大事だと明言。

(姉)世代もご用心! 知って得する体脂肪事情をチェック!

1 事情 ウエストマーク、ニーハイブーツ… 今冬のファッショントレンドアイテムを着るときに気になりませんか？

冬場も、オシャレをするときには、ボディラインが気になることが多いですよね!? 特に、今シーズンのファッショントレンドは、ボディラインが気になる難易度高めのアイテムが多いです！ ベルトでウエストマークするときに、お腹まわりのお肉が気になったり、ニーハイブーツやトレンカを履くと脚の脂肪が…。また、パーティなどで、腕や背中がざっくりと開いたワンピースを着てドレスアップする機会も増えてくると、普段は見えてないところの脂肪が…なんてことにも！

'09年12月号
「これが私たちの、リアルライフ」

'09年12月号

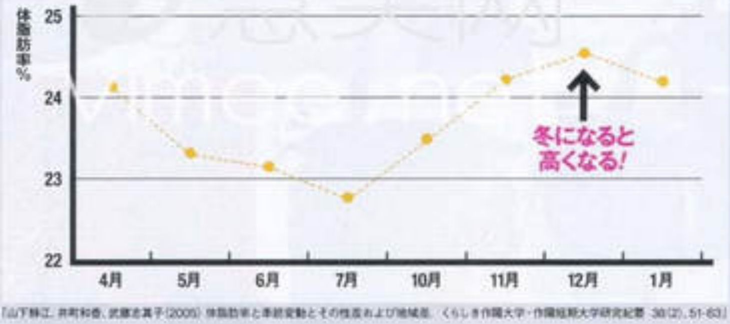
2 事情 イベント続きで夜型生活になりがちな冬場は太りやすい!

パーティや忘年会や新年会など(姉)レディは大忙し！ 「年末は楽しいイベントが多いから、生活リズムも夜型に変化しがち。生活リズムが変わると、太りやすく体脂肪も増加しやすくなるんです。人間の体は、朝の光を浴びて、朝食を食べることで、一日の体の中のリズムを整える仕組みになっています。寒いからといって、だらだらお布団に入っていて、時間がなく朝食抜きに…なんてことにならないように」

3 事情 体脂肪率は、夏に低く、冬に高くなる!

下のグラフを見ると、明らかに冬場が高い！ 「寒い冬は、体温調節のために熱産生を促す基礎代謝が少し高くなるといわれていますが、それ以上に秋や冬は消化機能も活発になって食欲が増加して、食事量が増えたりカロリーが高いものを好むようになったりするので増えるというわけなんです。逆に、食欲が落ちやすい夏場は低下しています。また、寒さから身を守るために、生理的に脂肪を蓄えようとする機能が備わっていることも、冬場の体脂肪が増える原因のひとつです」

■体脂肪率の季節変動のグラフ



「山下静江、井町和香、武藤志真子(2005) 体脂肪率と季節変動とその性差および地域差. くらしき作陽大学・作陽短期大学研究紀要 38(2), 51-63」

”背中開きワンピもすっきり決まる！　美ボディラインを死守！“

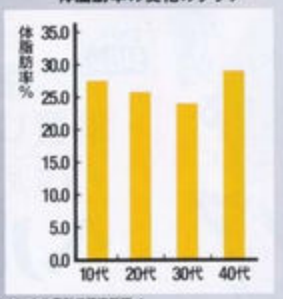
冬こそ！ボディか

イベントラッシュな㊛
トレンドアイテムや重ね

撮影／深谷義宣（aura）　ヘア&メーク／冬木慎一（HAIR DIMENSION2）　スタイリスト／山口真裕美　モデル／鈴木サ

事情4　体脂肪率の数値は年齢で変化します！

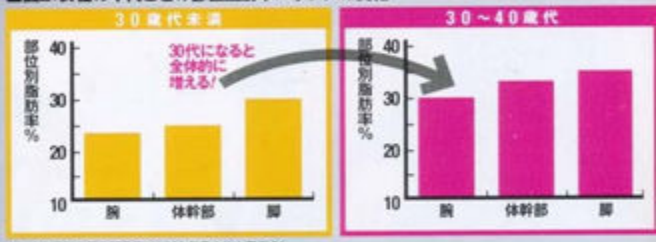
■図1：加齢による体脂肪率の変化のグラフ



タニタ体重科学研究所調べ

「女性は、ライフサイクルやホルモンに左右されます。19歳から40代前半までは女性が性的に最も成熟する時期。一生のうちで、女性ホルモンの分泌が安定して、妊娠や出産に適した時期でもあります。30代半ばを過ぎると、老化に伴い、体形も少しずつ変化します。図1のように、女性ホルモンが安定する19歳から30歳すぎまでは、体脂肪率はほぼ変わらない数値ですが40代に入ると筋肉が落ちて内臓脂肪なども増えてくるので高くなります。図2の部位別を見ても、30歳を過ぎると全体的に増え、特に体幹部と腕は要注意です！」

■図2：女性の年代ごとの部位脂肪率バランスの変化



タニタ体重科学研究所発表（2000年日本体力医学会）

事情5　㊛世代の理想の体脂肪率22%以上！

理想の体脂肪率をお伺いすると、22%以上と意外に高い数値が！「女性にとって、正常な性周期を維持するためにも、一定の脂肪量が必要不可欠なんです。無理なダイエットで極端に体重や体脂肪が減ると、月経異常や女性ホルモンの分泌量が減ることで骨粗しょう症になる可能性が高くなります。あまり無理せず、22%以上をキープすることをオススメします」

体重や体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量などに加えて、内臓脂肪レベルや左右の腕や脚など部位ご
にも計測可能。タニタ 体組成計 左右部位別インナースキャンV BC-612 ¥11,800（編集部調べ）

結論　体脂肪を増やさないために㊛世代が気をつけておくとよいことは？

とにかく、栄養・運動・休養のバランスをしっかりとること！

「朝日を浴びて朝ご飯を食べることで太りにくい体に。そして、ストレスも太る原因なので、運動など自分なりのストレス発散方法をみつけましょう。運動をして筋力をつけることで、ボディラインもキレイになります。また、体重や体組成、基礎体温など自分の体のリズムを把握して、常に適正な体重や体脂肪を維持することも大事になります」

ワンピース¥16,800（MER[illegible]YDUO〈mercuryLU[illegible]〉）[illegible]ックレス¥18,[illegible]00（ヴ[illegible]ーム[illegible]テイッ[illegible]新宿高島屋[illegible]）リン[illegible]¥71,400（[illegible]クシ[illegible]コーラル）ブレスレッ[illegible]¥[illegible]00（コ[illegible]コシューッシ[illegible]）

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
[illegible]e.com

と炭酸で飲みやすいのも人気の秘密。㊖モデルと一緒に、シーンに合わせた賢い飲み方にアプローチ。

㊢ドリンク習慣

一日一本、甘さ控えめのおいしい炭酸飲料で冬場の美ボディラインをキープしましょっ♪

蝴蝶网

を消費しやすく
カロリー控え
健康炭酸飲料。
転換やリフレッ
したいときに、
リーや甘さを気
ずに炭酸を楽し
す。花王ヘル
スパークリング
／オープン価

ヘルシアスパークリングはここがスゴイ!

すっきりとしたレモン味だからおいしい!

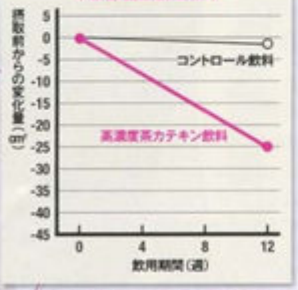
茶カテキン配合と聞くと、どうしても苦いのでは!?と思いがちですが、ビタミンCやクエン酸も配合しているので、すっきりとしたさわやかなレモン味に。飽きずに、おいしく飲めるタイプです。

程よい刺激の飲みやすい炭酸飲料!

脂肪を消費しやすくする健康飲料では初の炭酸! 炭酸具合も、強すぎず程よい刺激なので飲みやすいです。炭酸飲料にありがちな甘さやカロリーも控えめなので、気にせずに飲めるのがうれしい!

脂肪を消費しやすくする!

いちばんの特徴は、茶カテキンがたっぷり配合されていること。右のグラフのように、継続して飲むことでお腹まわりの脂肪が軽減する効果が期待できます。



被験者：軽度肥満者（平均BMI26、平均腹部全脂肪面積320cm²）の健常男女 80名
高濃度茶カテキン飲料（1本当たり茶カテキン588mg含有）またはコントロール飲料（1本当たり茶カテキン126mg含有）を1日1本12週間継続飲用摂取前及び摂取後の腹部CT画像から計測 データは平均値。*p<0.01 Prog.Med.,22:2189-2203(2002)より作図

脂肪を消費しやすくすると、評判のヘルシアスパークリング。すっきりとし

㊛モデルの

㊛モデルも愛飲しています！

最近は体を動かすことにハマっているから、ヘルシアスパークリングは欠かせません。すっきりとした後味で飲みやすい！ byサチ

にがみもなく、レモン味で飲みやすいから大好き！ 程よい炭酸だから、気分転換したいときにも飲んだりしています♡ by枝里子

私たち、〝ヘルシアスパークリング〟を取り入れるならこんなとき！

12/10 Thursday 撮影の合間に飲んでリフレッシュ！

“撮影のセッティング待ちなどに、ヘルシアスパークリングを飲んで、モデル仲間とワイワイおしゃべりして過ごすことが多いんです。程よい炭酸だから、気分転換にもなってうれしい♡ さあ、残りのカットも頑張りま〜す♪”

㊨ニット¥10,500・パンツ¥16,800・マフラー¥12,600（VICKY（メイソングレイ））、ピアス¥10,500・ネックレス¥57,750（オー[illegible]ラ コーラル）

㊧ロングカーディガ[illegible]¥19,950（VICKY（QUEENS COURT））、“[illegible]EARA”のカットソー¥5,040・デニム[illegible]21,000・“Gabriel”のネックレス¥[illegible]890（DEARA&Gabriel）

蝴蝶网 udie.com

慧美网 vimee.net

蝴蝶网
budie.com

12/17
Thursday

習慣にしている ランニング前にも飲んで 脂肪を消費しやすく！

“最近、マラソンにハマっている
ということもあって、できるだけ
毎日ランニングをするようにしています。
ランニングのお供として大活躍中なのが、
ヘルシアスパークリング！
走る前に飲むことで、脂肪を消費しやすく
すると聞いて愛飲中☆　ウエストラインが
すっきりしたような気が…♡”

㊧カットソー¥10,500(VICKY〈メイソン グレイ〉)、スカート
ベルト付き]¥16,800(ジャスグリッティー)、ピアス¥3,900
ユニバーサルランゲージ渋谷店〈エコデコ〉)、ネックレス¥
870(プラス ヴァンドーム 西武有楽町店)　㊥ワンピース¥
,500(MERCURYDUO〈MERCURYDUO〉)、ベルト¥3,990(アル
バイル(アルアバイル〉)、カチューシャ¥9,450(アンテプ
マ 新宿高島屋店)、ピアス¥71,400・ネックレス[ショート]
29,400(ココシュニック)、ネックレス[ロング]¥13,650(A
Y)　㊨ワンピース¥24,150(アルアバイル〈ルル・ウィルビ
〉)、ファーティペット¥13,650(スウィングル 有楽町マル
店)、ベルト¥5,145(ラグジュエル)、ヘアアクセ¥5,880(プ
ス ヴァンドーム 西武有楽町店)

ウィンドジャケット¥13,545・ワンピース¥5,565・レギンス¥13,545・スニーカー¥10,500(アディダス ジャパン〈adidas〉)

vimee.net

12/20
Sunday

お風呂あがりの ストレッチ前に 飲んでスッキリ！

“夜、仕事が終わって帰宅したら、まずはお風呂！
ヘルシアスパークリングを飲んで、水分補給&脂肪燃焼をしやすい
状態から、ストレッチをするのが日課です♪　洋服をキレイに
着こなすためにも、しなやかなボディラインづくりが必要！”

カーディガン¥10,290・キャミソール¥8,295・パンツ¥6,195・ソックス¥3,045(ウフドゥー)

12/27 Sunday

ワイワイ盛り上がる友人宅での女子会でも大活躍！

“お友達のお家に女子だけで集まってワイワイ騒ぐのがブーム♪　いろいろ持ち寄ってのパーティで、お酒が飲めない人や休憩したいときに人気なのが、ヘルシアスパークリング！　さりげなく健康意識も女子会ならでは♡”

小川りかこさん
フリーアナウンサー・29歳

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

撮影／[illegible]（aura・人物）、[illegible]（静物）　ヘア＆メーク／[illegible]（[illegible] DIMENSION2）　スタイリスト／[illegible]　モデル／鈴木サチ・[illegible]（以上本誌専属）　デザイン／[illegible]（Bee works）　構成／[illegible]

協力／花王　☎0120・165・697
http://www.kao.co.jp/healthya/

…!すっきりスマートに見えて、しかもドラマティック
「女優コート」は"着やせ度"抜群!
すぐ買わなくちゃ!」な、NEWSなアイテムはココにある
…品かわいい4大新鮮力ブランド教えます!
…は"落ち感ブルー"か"グレー"の2択
…今、欲しいデニムは
…進化形スキニー」だけ!
…イリスト高橋リタさんの今冬ドレスアップは、"品のよさ"と"程よいレディ感"
…トルブラックで魅せる、
…タ的"冬のおめかし"プラン
…特集 近づくほどにオシャレ度UP!
目ざすは
…至近距離美人"
…スタイル
進化する
Oggiミューズ
「杏」の真実(リアル)
子供の頃のことから、
いま現在、思っていることまで、
素顔の杏をお見せします!
本誌専属モデル/杏
❶接近戦に効く! 「手間かけVゾーン」最強バランス
❷素材&ディテール魅せの「接近映えアイテム」マストバイリスト
❸発見! キレイ色の"チラ見せ"絶大効果
❹接近力を磨くなら、万能「スエード小物」にまかせなさい!
❺気持ちをググッと引き寄せる シーン別 「美人まつげ」のつくりかた
❻"ティファニー"の「繊細ジュエリー」着まわし7DAYS
…年始、計23日の休日を「挑戦アイテム」と「ドレスアップアイテム」で、かわいく果敢に乗りきろう!
…休日限定! 12月&1月の23日コーディネート
…なに華やか! とにかく軽やか! 新鮮ヘアスタイル発見
…今、リーザ・ショートから
…が離せない!!
…の"ツヤバラ肌"を手に入れる、
…イル美容一本勝負!
…フスタイル美人は、みんなおしゃれに愛用しています
…ハイセンス家電"厳選リスト
…ブから読者まで、リアルエピソードを満載
…レが私の「結婚のきっかけ」50連発
Oggi
1月号 [オッジ]
http://oggi.tv/ 好評発売中! 定価670円(税込) 小学館

Xmasに煌めく ドレスウォッチで輝く

イベントラッシュのこの季節、
華やかなシーンにマストなのは
ブレスレット感覚で手元を飾る腕時計。
ドラマティックな瞬間を刻むスペシャルな新作
ピンキー&ダイアンから届きました！

ピンクの文字板にキラリ輝く10ポイント
ダイヤがドレスアップした手元を演出

パッと手元を明るく見せる、ラズベリーピンクフェースに白蝶貝のパール感が華やかな印象の時計。さらに！　ダイヤモンドとローマ数字のインデックスの組み合わせで大人の艶っぽさもアピール。クリスマスなどのスペシャルなシーンにお似合いなこの時計はスペシャルボックスに入った300本の限定です！時計[●ケース：SS　●ケース径：タテ28.7mm×ヨコ19.9mm]￥47,250（セイコーウオッチ(Pinky & Dianne)）、ニット￥16,800(Pinky & Dianne)

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

丸みのあるフォルムが肌と着こなしに映える
ブレスレット感覚の「大人かわいい」時計♥

働く時間とドレスアップの時間。どちらの時間にも、華奢な手元にそっとより沿うブレスレット感覚の時計。丸型フェースのまわりはフリルのようなあしらいがしてあって優しい印象を与えます！ 時計[●ケース：SS ●ケース径：22.6mm]￥29,400（セイコーウオッチ〈Pinky＆Dianne〉）、ニット￥18,900・ネックレス￥12,600（Pinky＆Dianne）

（モデル着用の時計はコレ！）

はめたときに実感できるブレスレットのなめらかさは、駒の表裏に丸味があるから。日常にも使いやすい工夫がうれしい。㊨時計[●ケース：SS×ピンクゴールドプレーティング ●ケース径：22.6mm]￥33,600・㊧時計[●ケース：SS ●ケース径：22.6mm]￥29,400（セイコーウオッチ〈Pinky＆Dianne〉）

唯美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

スクエアウォッチの知性に美人オーラを加えた大人顔が魅力

ッシュなス　　　　ース　　　の
ピンクゴールドが、リュクスな装いにもマッ
　　　　　　　　として
もちろん、デイリーにも
時計[●ケース：SS(ピンクゴールドプレーティング) ●ケース径：タテ28.7mm×ヨコ19.9mm]￥42,000(セイコーウオッチ(Pinky＆Dianne))、ブラウス￥16,800(Pinky＆Dianne)

モデル着用の時計はコレ！

慧美网

スタイリッシュなダイ　　ロー　数字のイン　ケース、　　のあるボリュームブレスレ　ト　　　　も優雅に　やかに見せる　　　　な　時計。　時計[●ケース：SS(　ルドプレーティング) ●　　　径：タテ28.7mm×ヨコ19.9mm]￥3　　・　時計[●　ース：SS ●ケース径：同]￥37,800・②時計[●ケース：SS ●ケース径：同]￥35,700(セイコーウオッチ(Pinky＆Dianne))

vimee.net

撮影／熊　　(人物)　金子　(静物)
スタイリスト／二井里佳子　ヘア＆メーク／板倉タクマ(nude.)
モデル／高垣麗子(本誌専属)　デザイン／ピカデリー
構成／増野玲奈

●文章中の表記はSS＝ステンレススチールの略です。

協力／セイコーウオッチ(株)お客様相談室
0120・061・012

豪華なメークアップセット「グッド アズ ゴールド 2009」

エスティ ローダーより、洗練されたパーティメークを叶える、ラグジュアリーなメークアップ セット「グッド アズ ゴールド 2009」(¥6,825)が登場しました。9色のカラーがセットされた豪華なアイシャドウ パレットやリップスティック、ゴールドのケースにセットされたロゴ入りフェース カラーなど、素敵なアイテムが盛りだくさんです。冬イベントに大活躍のイヴニング バッグもとっても魅力的。㈱エスティ ローダー ☎03-5251-3386

ポール&ジョーがお届けするアイ カラーキットに注目!

ポール&ジョーから登場した「アイ カラーキットI」(全2種/各¥7,140)は、クリスマスシーズンにふさわしい印象的な目元を叶える優秀なキット。神秘的なバニティボックスの中に、洗練されたアイメークを作るアイ カラー パレットとペンシル アイライナーをINしました。スモーキーな余情にうっとりする「001メズメライズ」と、情熱的な温かみのある「002スペルバウンド」の2種の中から自分好みのものを選んで。㈱ポール&ジョー ボーテ 0120-766-996

ヘレナのマスカラ キットで艶やかなまなざしを演出!

ヘレナ ルビンスタインから、力強く魅惑的な目元に仕上げる2009クリスマス限定「グラム マスカラ キット」(¥7,665～¥9,240)が登場しました(数量限定)。濃黒ボリュームマスカラ「ラッシュ クイーン フェリン ブラック EX WP」と、まつ毛を保護しながらボリュームアップできるマスカラベース「スパイダー アイズ マスカラ ベース」を中心としたエレガントなキットで、冬イベントの主役の座をゲットしましょう。㈱ヘレナ ルビンスタイン ☎03-6911-8287

Diorから肌を慈しむ贅沢なマッサージ クリーム登場

ディオール インスティテュートがアジアに古くから伝わる手法をもとに開発した、独自のマッサージ メソッドと、植物民族学のノウハウにより厳選された植物成分の力で、ハリのある上質な肌へと導く「プレステージ マッサージ クリーム」(50㎖/¥16,800)。伝説の花、クリフォフィアの希少な蜜が、肌本来の力を存分に引き出し、威光を放つようなしなやかな肌を演出します。
㈱パルファン・クリスチャン・ディオール・ジャポン ☎03-3239-0618

ソニア リキエル 素敵なコフレでロマンティックなクリスマスを

2009年NOEL、ソニア リキエルのコレクションテーマは、"EXQUISE-エクスキーズ"。気品と甘美さを併せ持つスウィートラグジュアリーなメークアップが楽しめます。透明感にあふれ、明るい肌へと導くフェースパウダーと、唇に透明感とツヤをもたらすリップグロスをセットにした「エクスキーズ エル コフレ」(限定2種/各¥8,190)と、指先を華やかに彩るネイルカラーが同時発売。㈱ソニア リキエルお客様相談室 0120-074-064

「リップエッセンスa」ですっぴん唇を赤ちゃんピンクに!

エテュセの唇用美容液「リップエッセンスa」に増量タイプ(10g/¥1,260)とスティックタイプの「リップエッセンス(スティック)」(3g/¥1,050)が登場しました。どちらのタイプも、乾燥や皮ムケを防いでぷるんとツヤのある唇をキープ。メラニンが少なく、デリケートな唇を紫外線からしっかり守り、くすみや縦じわ・あれとは無縁の赤ちゃんのような唇へと導きます。㈱エテュセ 0120-074316(平日10:00～17:00)

大人気 クリニークのマスカラが選べる素敵な限定セット!

クリニークから、大人気のマスカラが選べる「パワー マスカラ ホリデー セット」(¥4,200)が2009年12月10日(木)より数量限定発売されます。汗や涙に強いのに、ぬるま湯で簡単にオフでき、まつ毛がすーっと伸びたような繊細な仕上がりで、ベストコスメ賞に輝いたマスカラをはじめ、2色コンビの限定アイライナーや保湿ジェルクリームのモイスチャーサージ EXをセット。オリジナルポーチ付きなのもうれしい。㈱クリニーク ラボラトリーズ お客様相談室 ☎03-5251-3541

「めぐりズム蒸気でホットアイマスク」2つの香りをプレゼント!

大人気の働き続けた目を蒸気浴で温める「めぐりズム蒸気でホットアイマスク」から、ラベンダーセージの香りとカモミールジンジャーの香りそれぞれ14枚入りセットが誕生しました。また、コンビニでも1枚入りを発売。これを記念し、無香料とラベンダーセージの香りをセットして5名の方にプレゼントします。㊬〒121-8005 東京都足立北郵便局私書箱37号 AneCan―めぐりズム蒸気でホットアイマスク係 ㈱花王 消費者相談室 ☎03-5630-5210

蝴蝶网

…に指定のないプレゼントの締め切りは1月6日です。プレゼント応募の際は、ハガキに住所・氏名・電話番号を必ず明記して下さい。上記の価格には消費税が含まれています。掲載されているプレゼント情報は、各提供会社のご案内です。なお、ご記入頂いた個人情報は、応募先の各社が適正管理し、賞品の抽選及び発送のためにのみ利用いたします。

hudie.com
慧美网 vimee.net

ビシッと　リラックス
ON&OFFにも映える1台です!

慧美网
vimee.net

[表紙・OFF]ポンチョ¥16,800（[illegible]ring[illegible]パレ[illegible]）、カットソー¥6,825（ジュライスター〈DreAng〉）、イヤリング¥5,775（サマンサベガ プランタン銀座店〈サマンサベガ〉） [ON]コー[illegible]33,600（ジュエルチェンジズ[illegible]店〈ジュエルチェンジズ〉）、タートルニット¥8,295（ラグジュエル）、ネックレス／スタイリスト私物、携帯電話／すべ[illegible] docomo STYLE series N-01B（Eternity Pink）[NEC製] オープン価格

撮影／居坂詩音（モデル）、清藤直[illegible]（[illegible]） スタイリスト／[illegible]恭子 ヘア&メーク／[illegible]里帆（Three Peace） ネイル／高野尚子（nadine） モデル／高垣麗子（本誌専属） デザイン／[illegible]（Beeworks） 撮影協力／[illegible] 構成／芝[illegible]裕子

カッコいいBUTかわいい♡

今、感度の高い女性は、「ハンサムプリンセス」に注目しています!

蝴蝶网 hudie.com

さまざまな業界の最先端をいく女性に、憧れの女性像を聞いてみたら…「女性らしさは大切にしたい。そして、強さももち合わせていたい」で一致。目標とするところは、みんな「ハンサムプリンセス」でした！

年齢をあきらめる理由にしない、いい意味で〝エイジレス〟な女性を目ざしたい！

スタイリスト
亀 恭子さん

「いくつになっても、新しいことに挑戦したり、プライベートを楽しんだり…そういった意味で〝エイジレス〟な女性が目標。そんなアクティブ感&女性らしさを表現するために、今回のスタイリングは、小物や柄で遊んでみました」

いつもポジティブで、他人にパワーを与えられる人に憧れます

nadine・
ネイリスト
高野尚子さん

「たくさんの努力と経験を重ねることで、女性は洗練されたり、どんなことも心大きく受け止められるようになるんだと思います。今回つくった『ハンサムプリンセス』ネイルは、甘さとカッコよさ、そして品のよさを意識しました」

なりたいのは、芯が強く、HAPPYオーラの女性

Three Peace・
ヘア&メークアーティスト
高橋里帆さん

「凛とした、芯の強さがある女性や、楽しく仕事をしている女性に会うと『ステキだな』と思いますね。さらに笑顔がステキだと最高です！ 今回の麗ちゃんのヘア&メークも、強さに、HAPPY感や甘さをMIXしたイメージです」

奥ゆきのある「女性らしさ」、コミットする「カッコよさ」をもち合わせていたい

女性専門人材紹介会社
ジョヤンテ・代表取締役
川崎貴子さん

「『○○すべき』ではなく、『○○したい。してあげたい』と行動ができて、他人やできごとを許せる『女性らしさ』。また、自分の人生に責任をもち、関わる人、仕事、立場にコミットする『カッコよさ』。その両方を心がけたいですね」

自分の強さと弱さ、両方を大事にできる人が魅力的だと思います！

AneCan・
ライター
木戸恵子

「強さと弱さを併せもった人に女性らしさを感じます。『弱さも自分の一部』と、無理に隠さず見せられるのも女性らしさなのかもしれません。相手が誰であっても分け隔てなく、いつも誠意をもって接する人に惹かれます！」

Voice! 「STINY by Samantha Thavasa×N-01B」でかわいらしさをW魅せしてください！

蝴蝶网 vimee.net

NEC・モバイルターミナル
販売推進本部
井上真利子さん

「[illegible]で二面性[illegible]というより、仕事中でも女性らしい面を忘れない、そんなバランス感覚のある女性をイメージして、端末をつくりました。高級な質感で大人っぽいのに、プリインコンテンツはとびっきりキュート、という意外性がポイント」

サマンサタバサジャパン
リミテッド・執行役員
世永亜実さん

「とにかく電話をかける姿が美しく見えるデザインにこだわりました。特に表のピンクのグラデーションは、艶やかでぷるぷるしたフレンチネイルのイメージを追求。オリジナルのイルミネーションとパッケージにも、愛情を注いでつくりました！」

hudie.com

「ハンサムプリンセス」な女性とは…

1 「自分」を受け入れている女性

自分の良いところも悪いところも、わかろうとする女性。自分の意見をもっている女性。「ハンサム」な女性は、「自分」という軸をもっているもの。

2 だからこそポジティブ！

「自分」を受け入れているからこそ、進む方向は前のみ！ ささいなことでもヨシ、日々の生活の中で、HAPPYのヒントを見つけるのが得意でありたい。

3 優しさ、女性らしさを忘れない

毎日のHAPPYを大切にしていると、自然と人への思いやりもUP↑ そんなゆとりのある女性が、ズバリ、「ハンサムプリンセス」なのです！

仕事&プライベートを楽しむ人が理想です！

ymee.net 慧美网

AneCan・専属モデル

高垣麗子

「たとえば、仕事をするときは仕事を精いっぱいがんばり、休みのときは休みを思う存分楽しめる人。内面は強いけれど、やわらかくて気配りもきちんとできる人…。そんな両極の要素をもっている女性でいたいと思います」

ワンピース¥15,750(bonica.／Cover girl)、ジュエリー／すべてスタイリスト私物、携帯電話／すべて「docomo STYLE series N-01B(Eternity Pink)」[NEC製] オープン価格

ちなみに「STNY by Samantha Thavasa」とは…

サマンサタバサ公式モバイルサイト『サマンサタバサワールドウォーカー』内で展開しているモバイル専用ブランド。バッグや小物のほかに、モバイル限定のコラボ商品や季節限定商品など、店頭には並ばないレアなラインナップも！ ちなみに今回のケータイのデスクトップには、『サマンサタバサワールドウォーカー』へのショートカットアイコンが貼り付けられます♪

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

かわいい
ジュエリー

事に恋に頑張る
レディを
援するジュエリーが
〝Happy Candle〟から到着！
キューピッドの思いが
められたジュエリーは
するレディたちの
別な日を幸せの光で
らしてくれるはず♥

ート&キューピッドが
っと見守るラッキージュエリー
Happy Candle〟とは？

ヤモンドとリッチな10Kゴールドを
した、㊛レディにぴったりのプチラ
ュアリーブランド。ダイヤモンドに
愛のシンボル、キューピッドの矢とハ
がカッティング。スコープでないと
ことができない、ふたりだけのロマ
ィックな秘密となりそう♥

Happy感も絶大な煌く3色のストーン

リズミカルに揺れるピンクサファイヤが大人フェミニンな印象！ 素肌にぴったりくっつくハートのフォルムが心地いい♥ 〝Swing pink〟シリーズのネックレス・リング各¥26,000・ピアス¥16,000［すべて10KPG×D×ピンクサファイヤ］（ハピネス・アンド・ディ）、ワンピース¥24,150（アプワイザー・リッシェ）

vimee.net 慧美网

エレガントで記念日

ふたりの思いを象徴する、寄り添う
ハートとひと粒ダイヤモンド

Je me blotts

ハートと太陽のようにゴージャスなダイヤモンドのネックレスは、彼からプレゼントされたら感激／デートには2個づけで華やかに、JKにはひとつでシンプルリッチ…とTPOや気分に合わせて使えます。友達からも羨望の眼差し／　ネックレス[小]㊧[WG×D]・㊨[10KPG×D]・[大] ㊧[WG×D]・㊨[10KPG×D／モデル着用]各￥35,000（ハピネス・アンド・ディ）、ニット￥11,550（VICKY〈VICKY〉）

ピアノ塗装仕上げの高級感漂う限定ジュエリーBOXは、2段になっていて手持ちのジュエリーが全部入ってしまう？ほど、収納力あり／サイズ：縦10.6×横13×高さ8（cm）

蝴蝶网
budee.com

スイングするピンクサファイヤが
恋するレディの弾む心を表現！

右ページで
麗子が着用

Swing Pink

↑華奢なデザインだから子供っぽくならず、幸運もかわいいも両方叶える♥　ネックレス ㊧[WG×D×ピンクサファイヤ]・㊨[10KPG×D×ピンクサファイヤ]各￥26,000・ピアス[WG×D×ピンクサファイヤ]￥16,000・リング ㊧[10KPG×D×ピンクサファイヤ]・㊨[WG×D×ピンクサファイヤ]各￥26,000（ハピネス・アンド・ディ）

三日月の上品な煌きが
幸運をもたらす

Crescent Moon

ラッキーモチーフ、三日月に5石のダイヤモンドとシャカ玉（地金）を交互に配置したアンティークで淑女な雰囲気のネックレス。ホワイトゴールドは神秘的な光、ピンクゴールドは淡く優しい光をデコルテで放ちます。ネックレス ㊤[WG×D／モデル着用]・㊦[10KPG×D]各￥26,000・ピアス ㊤[WG×D／モデル着用]・㊦[10KPG×D]各￥16,000（ハピネス・アンド・ディ）ワンピース￥26,250（ジャスグリッティー）

vimee.net

●商品の問い合わせ先は、次ページをCheck！

ひと粒ダイヤがセンターに☆
エターナルな輝き

Open Heart

シンプルなオープンハートはつけたとたん とびきりの笑顔がこぼれる愛らしさ／ 繊細で可憐な佇まいは、女性の華奢さをアピール。ピアス ㊤[WG×D]・㊦[10KPG×D]各￥22,000・リング ㊤[WG×D]・㊦[10KPG×D]各￥24,000・ネックレス[WG×D]￥22,000・ブレスレット[10KPG×D]￥25,000（ハピネス・アンド・ディ）

まだまだあります！

エレガントで大人かわいい♥
幸運を運んでくる最愛ハートジュエリー

いくつになってもかわいいものが大好き♥
そんな㊛レディに相応しいのは、記念日にもデイリーにも
活躍する、リッチで上品なハートです！

3粒のストーンをハートが
包み込んで愛らしく華やかな煌き

Hug

淡いピンクとポッと染まったサクランボカラーの2色のピンクサファイヤ、ピュアなダイヤの輝きに、意中の彼も思わず恋に落ちる…？ ピアス ㊤[WG×D×ピンクサファイヤ]・㊦[10KPG×D×ピンクサファイヤ]各￥[illegible]・[illegible][WG×D×ピンクサファイヤ]・[illegible][10KPG×D×ピンクサファイヤ]各￥26,000・ネックレス[illegible][WG×D×ピンクサファイヤ]・[illegible][10KPG×D×ピンクサファイヤ]各￥26,000（ハピネス・アンド・ディ）

撮影／前川純一（モデル／vale.）、河野 望（静物）
スタイリスト／[illegible]
ヘア&メーク／森 [illegible]（NEW S）
モデル／高垣麗子（本誌専属）
デザイン／ピカデリー
構成／藤木広子（office yamamoto）

※文中の記号は10KPG＝10Kピンクゴールド、WG＝ホワイトゴールド、D＝ダイヤモンドの略です。

提供／ハピネス・アンド・ディ
☎0120·82·3562 http://www.happiness-d.co.jp

慧美网 vimee.net
hudie.com

蝴蝶网
hudie.com
大好きなあの人に、
思わずプレゼントしたくなる
本格的なチョコレートレシピを紹介。
丁寧なプロセス写真付きだから
ビギナーの方にも安心です。
センスいっぱいの
ラッピングアイディアも紹介。
さあ、あなたもちょっと自慢のできる
オリジナルチョコに挑戦しませんか?
ビギナーでも
うっとりの
仕上がりです。
プレゼント
ラッピングの
アイディアも
紹介!
みんなの大好きな
チョコレートのお菓子
小黒きみえ
生チョコ、ガトーショコラからティラミスまで
本当においしいチョコレートレシピの決定版
みんなの大好きな
チョコレートのお菓子
小黒きみえ・著 定価882円(税込)
B5判変型・64ページ ISBN978-4-09-102241-7
小学館
●小学館愛読者サービスセンター TEL 03-5281-3555 FAX 03-5281-1650 ●小学館オンライン http://www.shogakukan.co.jp
慧美网
vimee.net

蝴蝶网
hudie.com

verella 8va

夜空に煌く星たちに願いを込めて…

フランス語で「星くず」という意味をもつ、"アマデトワール"シリーズ。星の煌きをダイヤモンドで表現した贅沢なジュエリーは、身につけるだけでキラキラとしたオーラを放つレディに。毎日頑張る自分へのご褒美にうってつけ♥　リング¥168,000・ネックレスヘッド¥52,500［ともにK14YG×D］・チェーン［K10G］¥9,450・ピアス［K14YG×D］¥105,000（フェスタリア ビジュソフィア〈ヴェレッタ オッターヴァ〉）、ジャケット¥26,250（アプワイザー・リッシェ）、ニット¥12,600（ジャスグリッティ）

ポジティブな気持ちになれる
パワーがジュエリーにはある！

Dream

仕事も恋も自分磨きも、
いつだって120%頑張っている。
でも、ときにはくじけることも…。
そんなとき、道しるべとなって
くれるのが、ジュエリー。
ラグジュアリーな輝きは、
私に勇気と自信を与えてくれる。
うん、頑張れる！
だって、私には夢があるから！

いつでもまなざしはHappyな未来を見つめて進化し続ける、㊕レディたち。
自身の"愛"と"夢"への想いを込めた「お守り」ジュエリーは、パワーを与えてくれる。
そんな宝物たちをセレクトする"festaria bijou SOPHIA（フェスタリア ビジュソフィア）"の
ジュエリーで、明日も明後日も…輝く自分でいよう！

vimeo.net

込めるとっておきのジュエリー

veretta 8va

**天空に輝く星屑に
明るい未来を重ねて！**

ダイヤモンドを配した、大胆かつ繊細なジュエリーが大人の魅力を演出。満天の星空のようなハッピーな輝きに、なんだか壮大な宇宙を感じます！　日々のストレスだって、ちっぽけに感じるはず！　シーンを選ばず使える、まさに一生の宝物。上から、リング ㊤[K14WG×D]・㊦[K14YG×D] 各¥168,000・ネックレス ヘッド[K14WG×D]¥52,500・チェーン[K10G] ¥9,450・リング ㊤[K14WG×D]¥84,000・㊥[K14WG×D]・㊦[K14YG×D] 各¥39,900（フェスタリア ビジュソフィア〈ヴェレッタ オッターヴァ〉）

veretta 8va

**クオーツの優しい光は
いつでも頼もしい存在**

パワーストーンの代表・クオーツ（水晶）とアメシストの光が神秘的な"ロータスプティ"シリーズ。シンプルながらも指先や胸元で思わず吸い込まれそうなほどの印象力を発揮。石のパワーで幸運も引き寄せる！
ネックレス ㊤[K14YG×ホワイトクオーツ×マザーオブパール×D]・㊦[フェスタリア限定／K14PG×アメシスト×マザーオブパール×D] 各¥58,800・リング ㊤[K14YG×ホワイトクオーツ×マザーオブパール×D]・㊦[フェスタリア限定／K14PG×アメシスト×マザーオブパール×D]各¥52,500（フェスタリア ビジュソフィア〈ヴェレッタ オッターヴァ〉）

満天の夜空に煌く星のように
もっと輝く私に！

veretta 8va

**コメット（彗星）のように
輝く情熱で、周囲を照らして！**

夢への情熱や勇気を高めてくれる色とりどりのリングは、石をあえて横向きに使用することで躍動感をプラス。洞察力を高めるロードライトガーネット、愛の守護神、アメシストetc.…今の気持ちにフィットする石を選んで！　リング 上から、[K18PG×ロードライトガーネット×D] ¥178,500・[K18PG×ロードライトガーネット×D]¥126,000・[K18PG×アメシスト×D] ¥115,500・[K18PG×ブルートパーズ] ¥63,000・[K18PG×グリーンアメシスト]¥63,000・[K18PG×ローズクオーツ] ¥52,500（フェスタリア ビジュソフィア〈ヴェレッタ オッターヴァ〉）

festaria bijou SOPHIA

**明日を輝かせる
ゴールドのピアス**

華やかに揺れるイエローゴールドのピアス"ノーブルアラモード"は、大人の余裕を演出する繊細ながらも頼もしいアイテム。光を集めて、スポットライトのように頑張る私たちを照らしてくれる！　ピアス ㊧[K18YG×ロードライトガーネット] ¥12,600・㊥[K18YG×スモーキークオーツ] ¥16,800・㊨[K18YG] ¥18,900（フェスタリア ビジュソフィア）

Love, Dream…想いを

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

蝴蝶网
hudie.com

…lle

いつでも、無限の愛の ッセージを胸元に

いつも愛情を大切に」というメッセージが められた"トゥインクル"シリーズのネ クレスは、自分自身や、自分と彼、自 と親友etc.…手と手を合わせてできる、 ったかいハートがモチーフ♥ ハートか こぼれ落ちるダイヤモンドの星が、㊥レ ィたちを無限の愛で見守ってくれる！ ックレス［K10YG×D×ルビー］¥26,2 ・リング ㊤（ハート）［K10PG×D］¥16, 0・㊦［K10WG×D］¥37,800（フェスタ ア ビジュソフィア〈ヴィエール〉）、ワ ピース¥28,350（ジャスグリッティ）

riatio…

ケイ 用

愛の象徴ハートに、夢を表す星があしらわれたネックレス。バックのキャッチ部分にもハートがあしらわれ、ルビーがキラリ！ 写真のK10の他、PtやSSなどのバリエ（¥12,000～）が揃います。ネックレス ㊤¥23,100・㊥¥26,250・㊦¥29,400［すべてK10YG×D×ルビー］（フェスタリア ビジュソフィア〈ヴィエール〉）

後ろのキャッチもかわいい！

愛や絆を深める
魔法に満ち溢れてる♥

Love

愛しい人を想うと、
温かくて、ハッピーな
気持ちでいられる♥
ジュエリーは大好きな人を、
いつも身近で感じられる存在。
次に会うときを待ちわびる
この瞬間にも、上質な時間を
もたらしてくれる！

慧美网
vimee.net

close up!

愛の絆を永遠に・・・
Loveハートジュエリー

festaria bijou SOPHIA
ハート×ダイヤモンドのXmas限定セット

愛と絆を表現したハートとそっと寄り添うダイヤモンドのXmas限定ジュエリー"リンク"。プチッと光るシンプルさが、大人かわいい。オルゴール付き(メロディは、私たちの憧れ、ジョン・レノン&オノ・ヨーコのHappy Xmas♥)のBOXにセット。Xmas限定ネックレス&ピアスセット[ともにK10PG×D]¥18,900(フェスタリア ビジュソフィア)、ワンピース¥30,450(アプワイザー・リッシェ)

festaria bijou SOPHIA
愛しい気持ちを清らかな輝きに託して

丁寧にダイヤモンドがセッティングされたパヴェハートのネックレスとリングはその名も"ラブハート"。0.1ctダイヤの極上ピュアな煌きに、恋に落ちた瞬間のときめきを重ねて♥ リング㊤[K10YG×D]・㊦[K10WG×D]各¥31,500・ネックレス㊤[K10WG×D]・㊦[K10YG×D]各¥31,500(フェスタリア ビジュソフィア)

festaria bijou SOPHIA
300個限定!世界にひとつのハートシェイプリング

ベルギー王国御用達、ダイヤモンドのマスターカッター、ガビ・トルコフスキー氏が、"フェスタリア ビジュソフィア"の「絆」というコンセプトに共感し、手がけたダイヤモンド。原石に合ったカットを施すから、世界にひとつの形。人を想う心=ハートと、手を繋いだときにできるVラインのフォルムが素敵。ハートダイヤモンドリング[ともにPt×D]各¥144,000・ペアリング㊤[Pt×D]・㊦[Pt]各¥43,000[ハートダイヤモンドリングとペアリングの3点セット価格¥200,000](フェスタリア ビジュソフィア)

festaria bijou SOPHIA
聖夜に瞬くXmas限定ネックレス

贈られることで、より幸せの効果があると言われているハートモチーフ。聖夜にひと際輝く星明かりで、大切な人への愛や想い出を照らしたいと願って。オルゴールケース付き。ネックレス[K10YG×D×ルビー]¥31,500・ピアス[K18YG]¥15,750・リング[K10YG]¥31,500(フェスタリア ビジュソフィア)、ワンピース¥24,150(アルアバイル)

Shop List 全国に80店舗

festaria bijou SOPHIA

フラッグショップ
フェスタリア ビジュソフィア
表参道ヒルズ店
東京都渋谷区神宮前4-12-10
表参道ヒルズ本館地下1F
☎03・5785・0911

festaria bijou SOPHIA

表参道ヒルズ店
日本橋三越本店
銀座三越店
有楽町西武店
大丸東京店
西武池袋店
玉川高島屋S・C店
そごう横浜店

大丸札幌店
丸井今井札幌本店
三越仙台店

名古屋松坂屋本店
髙島屋大阪店
西宮阪急店
福岡三越店
台湾店

Overetta 8va

新宿伊勢丹店
阪急梅田店

Douxmiere bijou SOPHIA

松坂屋銀座店
ヴィーナスフォート店
東急東横店
小田急百貨店新宿店
東武百貨店池袋店
上野松坂屋店
東急吉祥寺店
東急百貨店たまプラーザ店
グランデュオ蒲田店
グランデュオ立川店
ららぽーと横浜店
ららぽーとTOKYO-BAY店

流山おおたかの森SC店
浦和パルコ店

郡山うすい百貨店
静岡パルコ店
三越名古屋栄店
ららぽーと甲子園店
三越高松店
三越松山店
井筒屋小倉店
久留米店
佐賀大和店

夢彩都店
光の森店
那覇店

vielle

新宿マルイ 本館店
他全国13店

bijou SOPHIA

福岡天神店
他全国24店

提供/SADAMATSU ☎0120・113・607 www.sadamatsu.com

●[ ]内、K18=18金、K10=10金、G=金、WG=ホワイトゴールド、YG=イエローゴールド、PG=ピンクゴールド、D=ダイヤモンド、SS=ステンレススチール、Pt=プラチナを表します。
撮影/尾坂詩音(モデル)、浅尾 淳(静物) スタイリスト/徳原文子 ヘア&メーク/森 ユキオ(NEWS) モデル/真山景子(本誌専属) デザイン/ピカデリー 構成/藤木広子(office yamamot)

友里*presents* パーティシーンを彩る、輝きメークがマキア[ージュ]で
ダイヤモンドのきらめきを唇に！ まつげに！ 指先[に！]

蝴蝶网
hudie.com

リアルダイヤモンドが魅力のパーティメーク

年末にかけてイベントラッシュな毎日を過ごすⓇレディをより輝かせるとっておきのコスメをお届けします！ マキアージュの新作は、なんと本物のダイヤモンドがイン。夜のライトの下でも、ひと際華やかに輝くパーティメークが手に入る逸品ぞろいだから、要注目！

ゼリーみたいなクリア感のあるぷるんとした唇に導くルージュ

シャイニージェリールージュ 6色

女らしさは唇から…ということで、パーティメークの主役は、透け感があって純度の高い輝きをまとえるジェリールージュ！ クリアなツヤ感とぷるんとした質感の魅惑唇が手に入る逸品です。純度の高い輝きの秘密は、配合された本物のダイヤモンドとミラーグリッターにアリ。透明で純度の高い天然ダイヤモンドの周りに光反射効果と多色変化性をもつグリッターをちりばめることで、強くて多彩な輝きを放つ仕組みに。肌あたりのやわらかい使い心地も◎です。[上から]⑪〈クリアレッド〉、㉒〈ジューシーなゴールドオレンジ〉、㉝〈クリアなコーラルピンク〉、㊹〈華やかなブライトピンク〉、55〈青み系ピンク〉、66〈シックなブラウン〉（すべて資生堂 マキアージュ）

慧美网
vimee.net

指先にもダイヤモンドの輝きを宿すリッチなネイルカラー

ブリリアントグリッター
ネールカラー 6色

ルージュとマスカラ同様に、リアルダイヤモンドとミラーグリッターが入ったネイルカラーです。光の当たる角度で自然な陰影を生み出し、指先が細く、長く、美しく見える効果もアリ。ドレスに合わせて、ネイルアートを楽しんでみてはいかが!? ［右から］BL606〈モードなディープブルー〉、VI705〈セクシーなバイオレット〉、BR704〈大人なブラウン〉、PK203〈可憐なピンク〉、BE102〈上品なベージュ〉、WT901〈スノーホワイト〉（すべて資生堂 マキアージュ）

まばたきするたびにチラ見えする、ラメマスカラ

フルビジョン マスカラ
ブリリアントグリッター 2色

360度どこから見ても美しいまつげに仕上げるマスカラから、ラメバージョンがお目見え。リアルダイヤモンドの輝きが見え隠れする、セクシーなまなざしを演出してくれます。全体使いはもちろんのこと、アクセサリー感覚で目尻などポイント的につけるのも効果的。［右から］66〈エレガントなバイオレット〉、55〈クールなブルー〉（すべて資生堂 マキアージュ）

“本物の輝きだからこそ手に入る
ラグジュアリーな美人顔で
ステキな出会いを引き寄せる♡”

●目元はコレ！●
クールなバッチリアイがかなう、グレー系のアイパレットです。ハイライトからクリームライナーまでがひとつにイン。アイズクリエーター（3D）GY867（資生堂 マキアージュ）

How to make

[目元]グレー系のアイパレット〈アイズクリエーター（3D）GY867〉でスモーキーなデカ目に。上まぶた全体にハイライトベース（下段左）、アイホール全体にクリアカラー（上段左）をぼかします。シャドーカラー（上段中）を上まぶたの目尻側と目頭側から中央へと、アイホールのくぼみに沿ってぼかし、下まぶたの目尻1/3にもオン。フラッシュカラー（上段右）を上まぶたの中心と目頭の「く」の字にも入れます。クリームライナー（下段右）で上まぶたのキワと下まぶたの目尻1/3にラインを引いて締めて。まつげはブルーのラメマスカラ〈フルビジョン マスカラ ブリリアントグリッター 88〉を全体に塗ります。[頬]ピンク系フェースカラー〈フェースクリエーター（3D）66〉で立体顔に。[口元]ピンクルージュ〈シャイニージェリールージュ 44〉を全体に塗ります。[指先]ブラウン〈ブリリアントグリッター ネールカラー BR704〉を全体に塗り、ホワイト〈ブリリアントグリッター ネールカラー WT901〉を爪先から1/2、1/3、1/4と徐々に重ねてグラデーションをつくります。

蝴蝶网
hudie.com

慧美网
vimee.net

メーク／山田暢子（SHISEIDO）
ヘア／豊田健治（SHISEIDO）
スタイリスト／山口真裕美
モデル／蛯原友里（本誌専属）
デザイン／山脇美佳
構成／多喜景子

協力／資生堂 お客さま窓口 0120・81・4710
www.shiseido.co.jp/mq/

なれる明るいカラーぞろいなので、要チェックですよ!!

コスメ速報♥

2010 #12 もっと素敵に! more beautiful and more happy

撮影／深谷義宣（aura・人物）、金子吉輝（静物）
ヘア＆メーク／森 ユキオ（NEWS）
スタイリスト／山口真裕美
モデル／押切もえ（本誌専属）
デザイン／芋生麻子（Beeworks）
構成／多喜景子
◆この特集で使用した商品の問い合わせ先はP.319にあります。

ワンピース¥19,950（アプワイザー・リッシェ）、ピアス¥26,250（オークラ コーラル）、ネックレス［ショート］¥138,600（双日ジュエリー〈ニナ リッチ〉）、ネックレス［ロング］¥16,800（ヴァンドームヤマダ〈ジル スチュアート〉）

今春のAneメークはこうなる!

Point 1 目元はベージュ・ピンク系のアイシャドウが㊙!

今春はピンクがトレンドカラー！　目元は、ベーシックなブラウンベースにピンクをトッピングした、ヌーディだけど華やかな仕上がりが旬です。アイシャドウパレットも、ベージュグラデ＋ピンクの配色が大本命です！

Point 2 頬はフレッシュピンク系のチーク＋ハイライト使いで華やかに!

シャープめだった秋冬に比べて、今春はぐっと華やかにソフトに仕上げるのが◎。ふんわり広めにぼかした明るいピンク系のチークを主役に、ハイライトカラーを目の下などに効かせたハッピー感あふれる表情をつくって！

Point 3 口元は青みピンクリップで女度UP!

今春は、とにかくキレイな発色のピンクリップが大豊作！　AneCanでも、少し青みが[illegible]った女らしいピンクリップに[illegible]と塗りで、大人のか[illegible]を[illegible]てくれるマストハブア[illegible]ムです。

vimee.net 蝴蝶网

美容界は早くも春色！ 届きたての最新コスメ情報をいち早くご紹介★ HAPPYな気持ち

2010 春の新色

マドモアゼルが愛したベージュの真髄に触れるなら シャネル

1/8 発売

※Eは特別限定

Aピーチグロス。レーヴル サンティヤント 141 ¥3,465 Bフェミニンピンク。同139 Cこなれ感漂う、カーキのアイライナーペンシル。ル クレイヨン ユー 68 ¥2,940 D温もり感のある、ローズブラウンチーク。ジュ コントゥラスト 59 ¥5,565 Eキュートなロゴ入りフェースカラー。肌全体にはもちろん、頬骨やまぶたなど部分的に輝きをのせるのもアリ。アンブラント ドゥ シャネル ¥7,875 F上品なベージュ。ヴェルニ 503 ¥3,045 G可憐なピュアピンク。同507 Hカーキの水シャドウ。オンブル ドー 100 ¥4,200 Iヘビロテ確実のベージュ・ブラウン系。レ キャトル オンブル 18 ¥7,245 Jローズベージュ。ルージュ アリュール 82 ¥4,095 Kアプリコットベージュ。同80

やわらかな女性らしさ＋立体美を極めるなら マキアージュ

1/21 発売

※AとBは数量限定

Aハイライト[illegible]クリームライナーまでがイン。グリーン・ブルー系。アイズクリエーター（3D）GR764 ¥3,990 Bヌーディベージュ系。同BE763 C旬のベージュ・ピンク系。同PK766 D落ちない高発色リップ。レッド。ラスティングパーフェクトルージュ RD306 ¥3,150 Eベージュ。同BE315 Fツヤ・潤い・色を形状記憶。ローズピンク。グロッシーパーフェクトルージュ RS396 ¥3,150 G可憐なピンク。同PK112 Hウォータープルーフの眉マスカラ。ナチュラルブラウン。アイブローカラーワックス ⑯ ¥1,890 I光効果で美形唇に。スムース＆ステイリップライナー PK210 ¥2,520（ホルダー込み） Jピーチピンク。アイカラー N（パウダー）PK736 ¥840 Kラベンダー。同VI727 Lブラウン。アイカラー N（クリーム）BR656 ¥840（すべて価格は編集部調べ／資生堂）

オパールみたいにツヤやかに輝くなら コスメデコルテ

1/16 発売

慧美网 vimee.net

Aピンク＋ベージュの最旬配色。シャドウ ブリリアンス Ⅱ DC031 ¥5,775 Bエレガントな仕上がりのイエロー×パープル。同LC033 Cスモーキーな発色でクールめに決まるブラウン系。同DC030 Dクールかつフレッシュなまなざしをつくるブルー×ミントグリーン。同LC032 E神秘的に輝くオパールベージュ。ネイルカラー SP062 ¥1,890 F大人かわいいシャーベットピンク。同PK861 Gパッと華やぐ、鮮やかなピンクリップ。リップスティック PK864 ¥3,360 H万能なピンクベージュ。同BE866 I今年っぽい青みピンク。同PK865 Jレッド＆オレンジパールが輝く、ホワイトのリキッドルージュ。フェアリールージュ SP072 ¥2,940 Kゴールドパール入りコーラルピンク。同PK878（すべてマジー デコ）

レースを施したヴィンテージパステルでつくるフェミニン顔なら ディオール

1/8 発売

※B以外すべて限定

Aサーモンピンクチーク。ディオール ブラッシュ [illegible] ¥[illegible] B[illegible] 青みピンクグロス。ディオール アディクト リップ ポリ[illegible] 004 ¥[illegible] C[illegible] ディオール アディクト ウルトラ グロス リフレクト 857 ¥3,360 D大人な[illegible]ピンク。[illegible] アディクト ハイカラー [illegible] ¥3,[illegible] Eスモーキーでまろやかなまなざしに。サンク クルー[illegible]43 ¥7,980 Fピンク×ブラ[illegible]。デュオ クルール 345 ¥5,565 G繊細なレースをあしらった、フェースパウダー。[illegible]なピーチ。プードリエ ダンテル 002 ¥7,980 H透明感を引き出すピンク。同001 Iシックなガン[illegible]アイライナー。クレヨン アイライナー [illegible]73 ¥[illegible] Jシルバーグレー。ディオール ヴェルニ 604 ¥3 150 Kミルキーピンク。同[illegible]（[illegible]ハルファン[illegible]クリスチャン ディオール）

蝴蝶网 huaie.com

春の花々のように生き生きとした美人顔なら ソニアリキエル

2/5 発売
※AとBは限定

Aポンポンと肌に直接オンできるフェースカラー。透明感を与えるハイライトカラー。ファー ブードゥル 00 ¥3,675 Bフレッシュピンク。同01 C滑らかな描き心地のリップライナー。ライトピンク。リップライナー 03 ¥2,625 Dベージュピンク。同04 Eツヤのあるロングラスティングネイル。シルバー。シャイニー ネイルカラー 18 ¥2,415 Fシェルピンク。同10 Gビビッドピンク。同02 Hシックな印象のゴールド・グリーン系。キャトル アイシャドウ コレクション 07 ¥5,250 Iクールな仕上がりのブルー・グレー系。同08 J透明感のあるグロッシーな唇を演出するグロス。偏光パール入りピンク。グロッシー リップカラー 11 ¥2,940 K甘めのチェリーピンク。同12

海、緑、大地、砂、花…大自然の澄みきった色彩に触れるなら ルナソル

1/15 発売

Aみずみずしいツヤ感が特徴のアイパレット。涼しげなブルー。ネイチャーカラーアイズ 01 ¥5,250 B肌なじみ抜群のブラウン系。同03 C華やかなピンク系。同05 Dソフトベージュグロス。フルグラマーグロスN 19 ¥2,625 E繊細なレッドパール入りピンク。同21 Fひんやり感のあるウォーターベースのアイカラー。シャイニングブラウン。シャイニングウォーターアイズ EX03 ¥2,625 Gシャイニングピンク。同EX05 Hオレンジベーシュリップ。フルグラマーリップスG 26 ¥3,150 Iソフトピンク。同34 Jツヤのある仕上がり。コントラスティングWリップライナー 09 ¥2,100 Kふんわりピンクチーク。カラーリングチークス 05 ¥5,250(ケース・ブラシ込み)(カネボウ化粧品)

涼やかな目元で魅せるパリジェンヌ顔なら イヴ・サンローラン

1/15 発売
※D、H、I、Jは限定

Aマット、サテン、パーリーと質感違いのアイカラーが5色イン。早朝のパリの空をイメージしたブルー系。オンブル サンク ルミエール 9 ¥7,980 B温もりのあるピンク×ブロンズ。オンブル デュオ ルミエール 27 ¥5,565 Cターコイズブルー×バイオレット。同25 Dエレガントなモーブ。ラ ラック 143 ¥3,150 Eナチュラルベージュ。同41 Fピーチリップ。ルージュ ヴォリュプテ 30 ¥4,200 Gローズ。同29 Hスティック状のブラウングロス。グロス ヴォリュプテ 5 ¥3,675 Iファッションバッグ「Y-MAIL」からインスパイアされたフェースパレット。シルキーな質感が絶品のヌーディピンクカラー。パレット Y メール 1 ¥8,400 J健康的な血色感を与えるブラウン・ピンク。同2

まるで野花のようなポジティブ&可憐なイメージを目ざすなら ポール&ジョー

2/5 発売
※A~F

1/8 限定発売
※G~L

A肌にのせるとパウダーのようにサラサラに変化するクリームチーク。ベビーピンク。クリーミィ チーク パウダー 02 ¥2,940 Bオレンジ。同04 Cシルバーグリッター。ネイル エナメル 34 ¥1,680 Dキャンディピンク。同31 Eマンダリンオレンジ。同32 F好きなカラーを専用パクトにカスタマイズできる単色アイカラーが全25色で登場。セレクト アイカラー(パレット内左から)10、05、20 各¥1,890・アイカラー パレット¥1,260 Gバケ買い必至なキュートグロス。ベージュ系。グロス ラッカー CS 001 ¥3,465 Hピンク系。同003 Iオレンジ系。同002 Jお花をかたどったアイカラー。パープル系。フェイス&アイ カラー CS 066 ¥2,730 Kグリーン系。同065 Lブラウン系。同064

慧美网 vimee.net

スキントーンで仕上げたナチュラル美を狙うなら M·A·C

1/2 限定発売

Aココアブラウン。リップガラス 3N ¥2,205 Bパーリーピンク。同フィーリング ドリーミー Cくすみを取って透明感を出す、ゴールデンピンクのフェースカラー。ミネラライズ スキンフィニッシュ バイ キャンドルライト ¥3,990 Dヘルシー肌を演出するゴールデンブロンズ。同コンフォート Eヌーディベージュ。ネイル ラッカー ブリスト アウト ¥1,785 Fチョコレートブラウン。同ディム ザ ライト Gキャメルベージュ。スモール アイシャドウ モデレット ¥2,415 Hクリームイエロー。同カモミール Iダークレッドブラウン。同マルド サイダー Jダークブラウン。同エンバーク Kニュートラルピンク。リップスティック ウォーム ミー アップ ¥2,940 Lブロンズブラウン。同スパイスト ティー

気分もアガる、画家フランシス・ベーコンの色彩感覚に触れるなら RMK

1/22 発売

A絵の具を混ぜ合わせる感覚で使う3色チーク。2色を混ぜて頬にのせ、最後にホワイトベースカラーをふんわり重ねるとやさしい仕上がりに。オレンジベージュ。スプリング モダン チークス 02 ¥4,200 Bコーラルピンクベージュ。同03 Cアートな新鮮配色で登場のアイシャドウパレット。オレンジブラウン系。スプリング モダン アイズ 03 ¥4,725 Dパープル系。同04 Eグリーン系。同02 F唇の上でとろける、クリーミーリップ。ホワイトベージュ。イレジスティブル リップス C EX-01 ¥3,150 Gホワイトピンク。同EX-02 Hホワイトコーラル。同EX-03 Iフレッシュオレンジ。ネイルカラー N EX-27 ¥2,310 Jローズピンク。同EX-28 Kライトピンク。同EX-25

Aフェルトペンタイプのピンクリップ。プリン[illegible]ッド・リップ[illegible] ¥[illegible]465 Bローズ。同1 Cパープルまつげに。フェノメ[illegible] アイズ・エクステンション 8 ¥4,410 Dパープル。ヴェルニィ・[illegible]リーズ! 168 ¥2,6[illegible]5 Eローズ。ルージュ・アンテルディ 46 ¥3,990 F[illegible]ア・コーラル。ルージュ・[illegible]ンテルディ・シャイン 25 ¥3,990 Gコーラルピンク。ポップ・グロス・クリスタル 448 ¥3,465 Hフューシャピンク。グロス・アンテルディ 22 ¥3,675 Iモーブ。パラダ・アイズ・ライナー 8 ¥3,990 Jゴールド。同9（すべて[illegible]）

A[illegible]細かいパウダー[illegible]繊細なグラデーションがつくれると評判のアイパレットに、桜カラーがお目見え。女らしいまなざしをつくるバイオレットとピンク系。ラディアント シャドウ カラーパレット 408 ¥8,085 B透明感と明るさをもたらす、チェリーピンクチーク。ブラッシュ エクラ 07 ¥7,035 C微粒子パール入りの滑らかなつけ心地が魅力の新リップ。チェリーレッド。キスキス ストラス 321 ¥3,885 D青みがかったブラウンローズ。同343 E肌色を調整して、ブライトアップするフェースカラー。メテオリット ヴォワイヤージュ 01 ¥21,000

Aくるんと上向きまつげに。ロングパワーマスカラ BK-37 ¥2,940 Bふ[illegible]りとした上気肌をつくる。ルースタイプのピンクチーク。イノセントカラー[illegible]ラッシュ PK-25 ¥3,150 C透明発光パールが真ん中にイン。ピンク・ブラ[illegible]ン系。ジュエルシャスアイズ 02 ¥3,675 Dグリーン・ブラウン系。同01 [illegible]肌当たり抜群。ペンシルアイライナー BK-32 ¥2,940（ホルダー込み） F[illegible]とり唇を約束。シアーピンク。アクアルージュ PK-246 ¥3,150 G唇の赤み[illegible]カバーするベージュ。同BE-188（すべて価格は編集部調べ／カネボウ化粧品）

A目の下のカーブに沿ってのせるだけで、自然と明るい表情の目元に。デザイニングハイライト ¥3,885 B赤みベージュ。デザイニングルージュ BE712 ¥3,360 C鮮やかピンク。同PK112 D唇の表面を均一に滑らかに仕上げる新リキッドルージュ。ローズ。デザイニングプレミアム ルージュ RS361 ¥3,360 Eベージュ。同BE761 Fレッド。同RD561 Gサーモンピンク。同PK161 H輪郭を補整するコンシーラー付き。ピンク。デザイニングリップライナー＆コンシーラー PK11 ¥2,310 Iベージュ。同BE71（すべて花王ソフィーナ）

A厚みのある潤いベールの中に輝くスターダストパールが美しいと人気のシアーリップに春色登場。青みのある赤。ウォンテッド ステラーズ 304 ¥3,885 Bコーラルピンク。同376 Cコーラルオレンジ。同377 D繊細ローズ。同375 E古代モロッコから魔よけや幸せを願う神聖なお守りとして行われていた、ヘナタトゥーのモチーフをあしらったアイパレット。モロッコローズやミントグリーンなど、フレッシュな春色で構成された配色です。ハイライトなど、フェースカラーとしても使える逸品。ウォンテッド アイズ パレット 09 ¥7,350

Aミントグリーンやピンクといったパステルカラーをブラウンで締める大人[illegible]色。アイグラデーション カラーズ アプリコット ミント ¥4,725 Bロマン[illegible]ィックな印象のピンク・パープル系。同ソルティ ソーダ C見たまま発色[illegible]リップ。ベリー系レッド。エンジェリックリップ ブリリアンテ B225 ¥3,[illegible] D温もりのあるオレンジ。同B423 Eピーチピンク。同B126 Fシアーな発[illegible]が魅力。ハニーベージュ。エンジェリックリップ N425 ¥3,150 Gキュー[illegible]なストロベリーピンク。同N112 Hヘルシーなオレンジ。同N333

Aランコムローズを刻み込んだ、コーラル系チーク。ポップチーク 01 ¥6,300 B大粒のゴールドグリッターが入ったベージュ。ル ヴェルニ 003 ¥3,150 Cスモーキーな仕上がりの深緑のクリームライナー。インク アートライナー 04 ¥3,360 D七色に輝くパール入り。カラー フィーバー グロス 022 ¥3,360 Eコーラル系。同361 F春らしいフレッシュなグリーン系。ポップ パレット 18 ¥6,930 Gベージュ・ピンク系。同19 Hツヤめきのあるコーラルピンクリップ。カラー フィーバー デューイーシャイン 341 ¥3,780

Aスモーキーなデカ目ならコレ！ モノトーン系。マイケル コース ベリー ハリウッド アイシャドウ デュオ 02 ¥4,410 Bブラウン系。同01 Cアンニュイな目元に仕上がるセピアカラーのアイライナー。同アイ ペンシル 01 ¥2,625 D漆黒。同02 Eピーチグロス。同リップ グロス 34 ¥2,940 Fフューシャピンク。同35 Gゴールド。同32 Hその名のとおり、豪華（サンプチュアスの意）なボリュームまつげを演出する新マスカラ。しかも、ボリュームアップなのに、仕上がりは軽い！ サンプチュアス ウォーター プルーフ マスカラ ブラック ¥3,675

Aブルー系パステルカラー＋インディゴブルーのクリームライナーがポイン[illegible]。[illegible]細で澄んだ瞳を強調してくれる配色です。コットンフラワー アイパレット [illegible]5,775 Bくっきり発色のベージュリップ。ジョリ ルージュ 730 ¥3,675 C[illegible]ヤ感のある、青みピンクリップ。ジョリ ルージュ ブリラン 10 ¥3,675 D[illegible]イシャドウのベースとしてお役立ちのベージュ。モノクルール オンブルイ[illegible]25 ¥2,940 Eパステルピンクグロス。グロス アピール 10 ¥3,360 F透明[illegible]をつくるフェースカラー。コットンフラワー フェイスパレット ¥5,775

vimee.net

Newグロスで口元華やかに♥

この冬、リップメークは「ピンク」が復活の兆し。M・A・Cから誕生する新グロス、ダズルガラス クリームもピンク系の色が大充実です。ラグジュアリーな仕上がりでありながら、ベタつかず、くずれにくい。透明感とふっくら感、そして輝きを与えてくれるダズルガラス クリームを使って、4変化をお見せします！

Girls Talk

女子会には、みずみずしい仕上がりのコーラルピンクのグロスがベスト！

トップス¥16,800（ピンキー＆ダイアン）、ピアス¥3,990・ネックレス¥11,550（アビステ）

大学時代の女友達と久しぶりに食事に行くときは、サブライム シャインに決まり。コーラルピンクの口元は、上品&リッチに輝くから女性にも好印象なんです。

ダズルガラス クリーム サブライム シャイン
¥2,730

↑唇をいきいきとした表情に。おしゃれに厳しい女友達も納得の1本です。

Office

お仕事モードの日は、透明感あふれるピーチピンクのグロスでできる女

ジャケット¥13,860（L'EST ROSE）、ネックレス¥12,600（アビステ）

今日は大切なプレゼン。そんな日は、ソフト ダズルを選択。目元はブラウンメークでキリリと、口元はピーチピンクでやわらかに。ピンク効果で、知的な中に女らしさが生まれます。

ダズルガラス クリーム ソフト ダズル
¥2,730

↑ほんのりピンクに輝きます。ヌーディなのに沈んで見えないのもうれしい。

グロスとリップスティックならどんなT.P.P.O.だって乗り切れちゃう！

ピンクLip主義！

vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

イベント盛りだくさんの年末は、M・A・Cの

Party

パーティにお呼ばれした日は、フューシャピンクの唇で思いっきり華やかに！

ファーマフラー¥14,700（デビュー・ド・フィオレ by レッセ・パッセ）、ピアス¥4,830・リング¥33,600（アビステ）

※ダズルガラス クリームは、2009年12月17日発売。限定9色。

ドレスアップしてでかける日は、唇を明るく華やかに魅せるドゥイット アップがオススメ。フューシャピンクの輝きに視線集中。パーティの主役になること間違いなしです。

使ったのはコレ

ダズルガラス クリーム ドゥ イット アップ
¥2,730

↑ツヤ感のある華やかピンクで、女っぷり↗ パールの繊細な輝きも◎。

Date

彼とのデートへは、ふっくら唇を約束するブルーピンクのグロスを連れて行って♥

トップス¥15,750（VICKY〈QUEENS COURT〉）

今日は会社帰りに彼と待ち合わせ。そんな日は、マイ フェイバリット ピンクが◎。このグロス、ブルーピンクだから、ブリブリになりすぎない。透明感ある輝きに、男のコは♥

使ったのはコレ

ダズルガラス クリーム マイ フェイバリット ピンク
¥2,730

↑光が当たるたびにキラキラ輝いてキレイ。唇美人になる優しいピンクです。

年末年始は 冬のメークは口元から着替えて！M・A・Cの 大人かわいい

vimoe.net
蝴蝶网
hudie.com

News ゆっくり過ごしたいお正月は、ぬくもりピンクのリップ&グロスで「守られ顔」に!

2009年10月号のメーク特集でお伝えした「守られ顔」。ふんわりとした空気感が男ゴコロをわしづかみにしたこのメーク法、実は、M·A·Cの2010年初春コレクションにも登場しています。テーマは、「WARM&COZY」。イベント盛りだくさんの12月も終わり、新しい年を迎えた1月は、都会の喧騒を離れ、ロッジでひと休み。ラグに寝そべりながら、だ〜い好きな彼とぬくぬく過ごしたい。そんな暖かくて居心地がいい世界をメークで表現しました。タレ目風の目元にナチュラルピンクのチークをふんわりのせて…。もちろん口元は「ピンク」が㊗流です。

思わずキスしたくなるふっくら優しい唇に♥

M·A·Cの顔ともいえるリップスティックから、ニュートラルピンクとブロンズブラウン、2色の限定カラーが登場。「守られ顔」をつくるのにぴったりなぬくもりピンクのリップです。既存色の中でダントツ人気なのは、ピンクベージュのヒュー。甘い口元を演出します。

リップスティック
①スパイスド ティー
②ヒュー(既存色)
③ウォーム ミー アップ

各¥2,940
(限定2色、既存1色)

唇にほのかなツヤ感をプラスして、大人のモテ唇をつくる!

みずみずしい輝きが人気のリップグロス、リップガラスにも限定色が…。使いやすいイエローピンク、パールピンク、コーラル、ニュートラルブラウン4色が仲間入りです。男のコがだ〜い好きなうるうる唇をつくって。

リップガラス
①3N
②ライト ザット ファイヤー!
③フィーリング ドリーミー
④2N

各¥2,205(限定4色)

※M·A·Cの初春の限定色は、2010年1月2日発売です。

ぬくもりピンクのリップに合わせるコスメはコレ!

Nail

指先にもぬくもりカラーをまとって。クリーミーヌードベージュとクリーミーダークチョコレート2色のクリームカラーがお目見え。

M·A·C
ネイル ラッカー
①ディム ザ ライト
②ブリスト アウト

各¥1,785
(限定2色)

Face powder

「守られ顔」の仕上げは、なめらかなつけ心地で肌に絶妙なツヤを与えるフェースパウダーで。ピンクとブロンズ2色が仲間入り。

ミネラライズ
スキンフィニッシュ
①バイ キャンドル ライト
②コンフォート

各¥3,990(限定2色)

Eye shadow

発色がよく、ブレンドしやすい人気のスモール アイシャドウは、タレ目メークが簡単につくれるブラウン系の4色が仲間入り。

スモール
アイシャドウ
①マルド サイダー
②エンバーク
③モデレット
④カモミール

各¥2,415
(限定4色)

vimee.net

「守ってあげたい！」と思わせる、旬のなごみメークが完成

ニット￥10,290(DEARA & Gabriel(DEAR))、帽子￥6,720 (L'EST ROSE)、リング￥68,250(伊勢丹新宿店本館1F(アンジェラ))

撮影／内山ほか(人物)、[illegible]はるみ(静物)
ヘア&メーク／柴田洋一郎(P-cott)
モデル／alan(本誌美容専属)
スタイリスト／川村桃子
デザイン／大雄寺幹子(Beeworks)
構成／若松真季

協力／M・A・C(メイクアップ アート コスメティックス)
☎03・5251・3541
WWW.MACCOSMETICS.CO.JP

蝴蝶网
hudie.com
vimee.net

1 優秀コスメブーム デカ目への情熱、ますますヒートアップ↑

㊙レディのデカ目への追求は、とどまるところを知らず！ とりわけ注目を浴びた人気ブラウンシャドウとマスカラ、アイライナーはP.234をチェック！

←春を意識した上品デカ目企画。サチのぱっちりeyeを参考にする人が続出！

AneCan '09年3月号より

→ブラウンコスメを大特集。彫り深eyeの最強カラー♥とみんなが実感！

AneCan '09年9月号より

AneCan読者1,000人の方々に大アンケート調査を実施！ そこでわかった「本当にキレイになれる優秀コスメ」のランキングを発表します♥ みんなが実際に買って、使って、実感した結果ですから、信憑性バツグンですよ!!

2010 #13 もっと素敵に！ more beautiful and more happy

撮影／熊由太（静物）、五十嵐和博（読者）
デザイン／板倉千香（Beeworks）
構成／安井千恵
●この特集で使用した商品の問い合わせ先はP.319にあります。

メはコレ！

誕生しました！ そこで、それらのブームを巻き起こした2009年発売の優秀コスメ
2010年、さらなるキレイを目ざすなら、この10大ブームは要チェックです!!

2 優秀コスメブーム '09年はファンデーション当たり年！ 果たして勝ち組は？

→秋の新作は、保湿力をパワーアップさせたアイテムが目立ちました！

AneCan '09年10月号より

AneCan '09年4月号より

↗春は、定番人気ファンデーションの進化版が続々とデビュー！

カバー力をはじめ、保湿力や化粧もちなど、どのメーカーも進化がめざましく、新作のリリースが相次ぎました！ そんな熾烈な競争を勝ち抜いたアイテムは、P.235で大公開いたします！

3 優秀コスメブーム あの蛯原友里も髪を切った！

AneCan '09年11月号より

←↑ストレートもゆるふわもキマる、新生「蛯原友里」ヘア。髪の質感にも注目です！

友里がミディアムにチェンジし、この長さはもちろん、髪の質感も真似したい♥ という㊙レディが急増。というわけで、上質でやわらかなツヤ髪をつくるアイテムがヒット！ 詳細はP.236に。

AneCanベストコスメAWARD
本当に使える優秀コスメ

デカ目ブームから美容家電ブームまで、コスメ業界では2009年もさまざまなブーム
をランキング化して大発表！　AneCan美容ページの人気企画とともに振り返り

優秀コスメブーム 4 チーク&リップは守られ顔路線で選ぶ！

AneCan '09年10月号より

↑「思わず恋に落ちる」と㊙メンもコメントしたのがこの守られ♥メーク！

時代の変化か、キツめの美人よりも、なごみ系の守られ顔が空前のブーム！　それをかなえるチークやリップの人気ランキングは、P.236でご紹介します！

優秀コスメブーム 5 大型フレグランスが発売ラッシュ！

ブランドの新しい顔となる大型の新作が続々とデビューし、ついに運命の香りを見つけた㊙レディも！　それらの全貌を㊙レディの愛用コメントとともにP.236でお届け！

優秀コスメブーム 6 “スキンケアは諭吉買い”が合言葉に！

㊙世代ですもの、スキンケアにはお金をかけている人が圧倒的多数！　諭吉先生を投資する価値のあるコスメに支持が集まりました。詳しくはP.237に！

イラスト 井川秀吉

←ブームのキッカケは、高額商品のワケをひも解いた諭吉クリーム企画！

AneCan '09年3月号より

優秀コスメブーム 10 Aneレディ＝家電レディなんです！

どんどん進化し、スゴイ効果をもたらす美容家電は、美に敏感な㊙レディをますますトリコに。人気爆発中の最新アイテムはP.238で詳しくお見せします！

AneCan '09年5月号より

↑最新美容術に迫った別冊付録内の美顔器カタログは注目度も㊙！

AneCan '09年11月号より

↑イオンマシン　美顔器など注目家電を特集。やっぱりこれも支持大！

優秀コスメブーム 8 目ざすは麗ちゃんBODY! みんなボディケアを本格化！

しなやかなボディライン、なめらかな肌…。そんな私たちが理想とするBODYをサポートする激売れコスメの全容はP.238に！

AneCan '09年7月号より

↑どこから見ても美な麗ちゃんボディがみんなの女磨きに火をつけた！

優秀コスメブーム 9 お風呂ブーム到来でバスコスメがヒット！

AneCan '09年1月号より

できることを証明！

キレイをつくる空間といえば、お風呂！　というのがもはや常識に。大きな話題を呼んだバスコスメはP.238をご覧あれ♪

AneCan '09年8月号より

↑夏もお風呂ブームは続行。㊙レディの愛用バスコスメもバラエティ豊か！

優秀コスメブーム 7 早い人から始めています！進化系スキンケア

素肌力をUPさせるために絶対に押さえておきたい、2009年を代表する4大・進化系スキンケアはこちら！キーワード別にP.237で詳しくピックアップ！

蝴蝶网 hudie.com

優秀コスメブーム 1

デカ目への情熱、ますますヒートアップ↑

ブームを分析！ AneCanの人気ヘア＆メークさんが提案するメークは、なんといってもデカ目がポイント。2009年はさらにそれがより深みを増し、リッチなディープアイがトレンドに！ よってダークブラウンパレット、ボリュームマスカラ、キワ埋めライナーがブレイクしました！

AneCan '09年3月号より

AneCan '09年9月号より

デカ目コスメ 2 ぱっちりまつげをかなえる最強マスカラはこれ！

ボリュームが出るのはもうあたりまえ！ 姉レディが選び抜いたのは、さらにプラスαの付加価値をもつマスカラです♪ 上位3本をご紹介！

1位 パルファン・クリスチャン・ディオール
マスカラ ディオールショウ アイコニック エクストレム 090

くるんと上向きのパノラマカールをかなえるマスカラ。「ボリュームが出るのにダマにならず、ロング効果も今まででいちばん」という声が多く、「簡単にお湯でオフできる」利便性も支持されました！ ¥4,305

私もハマった♥
鈴木麻衣子さん 不動産会社勤務・30歳
「ディオールはブラシが特殊なのでまつげが自然な扇形に広がるし、セパレート効果も◎」

2位 ゲラン
ル・デュウ ウォーター プルーフ 15

大小のブラシでどんなまつげもキャッチす[illegible]人気マスカラがW[illegible]イプに進[illegible]「何よ[illegible]みにくい！[illegible]集感のこま[illegible]になれるんです♪」 ¥5,145

3位 RMK
エクストラ ディープ Wマスカラ 01

マスカラ→繊維下地→マスカラの順で使用するユニークなメソッドが特徴。「繊維下地からつけないから、ボリュームが出るのにまつげが落ちてこないんです［賢］」 ¥4,200

デカ目コスメ 3 目ヂカラのキモ！ キワのキワは絶品ライナーで埋める！

デカ目を追求するなら、アイライナーはキワに引くだけでなく、まつげのすきまも埋めるのが鉄則。ゆえに、この埋めテクに適したライナーが人気の座をゲット。

1位 ソニア リキエル
ウルトラ アイライナー 01

「なめらかに描ける」「ブラシがあまりに使いやすい！」と、姉レディの熱い支持をさらった漆黒ライナー。ヨレない＆にじまないWP処方もポイント高♪ ¥3,675（ブラシ付き）

私もハマった♥
沢瀉美緒さん レコード会社勤務・31歳
「濃厚な黒の発色が好み♥ ブラシがポーチの中でコンパクトに収められるのも便利です！」

2位 資生堂インターナショナル SHISEIDO
スムージング アイライナーペンシル BK901

「やわらかなタッチがお気に入り♥」という人が多かったペンシルライナー。目のキワを描いても痛くな[illegible]たチップでボカせるのも[illegible] ¥[illegible]

3位 エレガンス
アイライナー パーフェクト BK10

素早く乾き、漆黒の発色を長時間キープするリキッドライナー。「細いラインも太いラインも自在に描けるから、とにかく重宝」と熱いラブコールが。 ¥3,885

デカ目コスメ 1 アイシャドウはやっぱりブラウンパレット命！

ブラウン以外ありえない！ とばかりに、ブラウングラデで構成されたパレットが堂々ランクイン。ダークな締め色がしっかり入っているのも特徴です！

1位 カネボウ化粧品 ルナソル
スターシャワーアイズ 05

毎度のことながら、ルナソルはやっぱり強かった！ 「こっくりしたブラウン、エレガントな輝きをプラスするシャイニーゴールド…、求めている色がそろいすぎています♥」と全国の姉レディが大絶賛♪ 「まぶたの陰影感もすごく自然に出る」という声も多数を占めました！ ¥5,250

2位 シャネル
レ キャトル オンブル 14

濃密ブラウンにシアーなピンクを織り交ぜるあたりがさすがはシャネル。「目のキワにブラウン、目頭にピンク♪」で生まれる大人かわいさが魅力。 ¥7,245

3位 コスメデコルテ マジーデコ
シャドウ ブリリアンスⅡ DC025

「しっとりしたつけ心地が最高！」とエマルジョン製法特有のつけ心地が話題に。「品よくまとまる♪」落ち着いたブラウングラデも人気の秘密。 ¥5,775

4位 カネボウ化粧品 ケイト
[illegible]アイズ BR-1

「このプライスでこの彫り深具合はスゴ[illegible]！」と、コスメ好きをもうならせた奇跡のパレット。ミラーのように反射するパールの輝きが特徴。 ¥1,470

私もハマった♥
小川りかこさん フリーアナウンサー・29歳
「しっかりとまぶたに色がのって発色具合が抜群！ キラキラしているのに派手すぎない、このラメ感も絶妙です！」

5位 パルファン・クリスチャン・ディオール
サンク クルール デザイナー 708

クリーミーベースとシャドウ、ダークブラウンのライナーがセットされたパレット。「きちんと感が生まれる」とオフィスメークに活用する人が多！ ¥7,980

6位 資生堂 マキアージュ
アイズクリエーター（3D）BR363

「ゴールドラメ入りクリームライナーが、ブラウンをザ・定番顔で終わらせません」。要はこの光感＝洗練感というワケ♪ ¥3,990（編集部調べ）

7位 カネボウ化粧品 ルナソル
レイヤーブルーム アイズ 05

ルナソルの別バージョン。肌なじみのいいオレンジブラウン系も人気。「もともと彫りが深い人みたいな自然なデカ目になるので手放せません♪」 ¥5,250

8位 花王ソフィーナ オーブ クチュール
デザイニング アイズ 506

パレットの形どおりにグラデをつくればOK、という画期的な発想から誕生。「目尻を強調したちょっぴり大人なデカ目メークに大活躍！」 ¥3,885

9位 マックス ファクター
アイグラデーション カラーズ ナチュラル ブラウン

日本人の肌になじむブラウンを徹底研究してつくられたパレット。「はれぼったい重めまぶたも、しっかり引き締まる！」という点に高い評価が。 ¥4,725

10位 資生堂 インテグレート
ラインパワーアイズ BR780

「目頭側に白の光色クリーム、目尻側はダークブラウンをそれぞれ囲み目風に"く"の字に入れると目の大きさが拡大」なんて声も。 ¥1,575（編集部調べ）

優秀コスメブーム 2

'09年は ファンデーション 当たり年！果たして勝ち組は？

ブーム分析！ メーカーの熱心な開発努力もあってか、2009年は春夏＆秋冬の両シーズンとも、かなりの進化を遂げたファンデーションが続々とお目見え！ そんな中、カウンターなどで試しに試して姉レディが選んだ1品は、まさにファンデーション界の傑作ともいえます！

ナチュラルツヤ肌ならリキッド！

高いカバー力や、みずみずしい仕上がりを求めるならやっぱりリキッド・クリームにはかないません♪ くずれにくさの面でも、2009年の新作はどれも大躍進！

1位 ソニア リキエル

エクラタン ルノヴァ SPF25・PA++

約80%もの水系成分でできた通称プルプルファンデは、7代目となる進化版。「ピタッと密着して透明感とハリ＆ツヤが続く！」と、コメントにもあるように、新生・水フィルムが高いストレッチ効果を発揮。¥6,090（セット価格）

私もハマった♥

川瀬絵里さん IT関連会社勤務・28歳

「プルプルリキッドをスポンジでつけるような感覚。毛穴カバー効果もスゴイんです！」

4位 イプサ

ピュアプロテクト クリーム ファウンデイション SPF15・PA+

クリームなのに重い肌にならないのは、体温でとろけて広がるオイルのおかげ。「保湿力が高くて安心」と、特に乾燥肌の人がヘビーユース。25g ¥4,200

2位 エスティ ローダー

ダブル ウェア ライト ステイ イン プレイス メークアップ SPF10・PA++

ハイカバー力を誇るベストセラーファンデのライト版。「つけた感じはシアーなのに、くすみも毛穴も全部消える！」と肌悩み多き人が溺愛♥ 30ml ¥5,775

5位 カネボウ化粧品 コフレドール

ビューティエッセンス リクイド SPF21・PA++

光コントロールパールがほんのり輝き、肌を明るく見せる効果が絶大。「くすみが本当に自然にカバーできちゃうんです！」25ml ¥4,200（編集部調べ）

3位 M・A・C

スタジオ スカルプト SPF 15 ファンデーション SPF15・PA+

肌をのっぺりした感じに見せないサテンのようなツヤとメリハリ仕上げはアーティストブランドのM・A・Cならでは。「軽～いつけ心地も秀逸」43g ¥4,725

ふんわりシフォン肌ならパウダリー！

すべすべのやわらかそうな肌を目ざすならパウダリータイプが一歩リード。ブラシでつけるといった進化版も登場し、今まで弱点だった保湿力もグンと強化されました！

私もハマった♥

伊藤寿賀子さん アパレルディレクター・25歳

「ブラシで最後に"磨き"をプラスするとまったく厚塗りにならず、ナチュラル肌に」

1位 シャネル

ヴィタルミエール エクラ コンパクト SPF10・PA++

スポンジで塗布後、ブラシで肌を磨くように重ねると上品な光沢感が。「肌当たりが本当に気持ちいいブラシにうっとり」「このひと手間で肌のキメも細かく見える」と大評判！ ¥7,875（セット価格）

4位 RMK

パウダーファンデーション EX SPF24・PA++

上側1/3にパールパウダー、下側2/3にノーマルパウダーをセット。「目の下などにブラシでパールをのせると、肌の透明感が急上昇」¥6,825（セット価格）

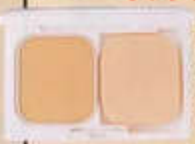
2位 アルビオン

エクサージュ プライマル シフォン SPF15・PA++

定番人気のシフォンファンデも、粉体の中にクリーム成分を閉じ込め、さらに進化。「乾燥肌にもしっとり吸いつくように密着♥」¥5,250（セット価格）

5位 ボーテ ド コーセー エスプリーク プレシャス

ドラマティカルベール パクト（モイスチュア）SPF20・PA++



「ふわ肌だけれど粉っぽさはゼロ」とコメントする人が多かったワケは、エマルジョンで粉体をコートしたことにあり。¥4,410（セット価格・編集部調べ）

3位 コスメデコルテ

エタニア シュール ファンデーション SPF15・PA++

エモリエント成分を40%以上も配合し、とろけるような生チョコタッチを実現！「肌にハリ感が生まれる」という声も。¥6,090（セット価格）

ふわサラ肌を極めるなら フェースパウダーを駆使！

リキッドやクリームファンデーションを使ったなら、ラストにフェースパウダーを使うと仕上がり感が↑。とりわけ透明度の高いお粉が支持されました！

1位 資生堂 マキアージュ

フィニッシュパウダー

パウダー粒子を潤いオイルで包み込んだ白くならないルース。「ひとはけでにじみ出るようなツヤ感が生まれる♪」と、みんなこの生きたツヤにハマりました！ ¥3,675（編集部調べ）

2位 イプサ ピュアルースパウダー1

「透け感のあるお粉が、肌の透明度をグッと格上げしてくれるんです！」と、進化した質感に感激した人も。¥4,725

3位 エテュセ

薬用アクネ データイムディフェンスEX（医薬部外品）ライトベージュ SPF9・PA++

100%天然ミネラル成分配合で、肌あれやニキビを改善する効果もある薬用パウダー。「肌負担なくつけられて安心♪」¥3,150

クマ、シミ、ニキビ跡…etc. 肌トラブルはコンシーラーで完全カバー！

みんながカバーしたい部分悩みはやっぱり"クマ"ということが判明！ クマカバーに特化してつくられたコンシーラーが上位にランクイン！

2位 カネボウ化粧品 ルナソル

アンダーアイズベースN OR-01

「頑固な青グマには、このオレンジ！」と指名買いする人が続出。血流の悪さから起こる青グマを巧みにカバーできる優秀色。¥3,150

1位 ポール＆ジョー

アンダーアイ コンシーラー 01

時間がたってもヒビ割れしない極薄膜でカバーし、自然にクマをカモフラージュ。「トリートメント成分のおかげで、しっとりピタッと下まぶたに密着してくれます」¥2,940

3位 クリニーク

アクネ クリアリング コンシーラー（医薬部外品）

吹き出物対策に活躍する、消炎＆抗菌効果のあるコンシーラーがイン。「カバー＆ケアが同時にできるのはコレ！」¥2,625

ツルすべ肌をつくる 下地もマスト！

下地部門は、肌をすべすべに整えるアイテムに人気が集中！ みんなの下地選びの基準は、ファンデーションのノリをいかにUPさせるかにある様子！

2位 ボーテ ド コーセー エスプリーク プレシャス

モイスチュアライジング ベース SPF10・PA+

「肌がカサついていても、これをつけておけば粉浮きしない♪」と姉レディの絶賛を受けた保湿下地。30g ¥3,150（編集部調べ）

1位 RMK

クリーミィ ポリッシュト ベース 01 SPF11・PA++

なめらかなハーフマット肌に整え、毛穴を巧みにカバー。「この上からファンデーションを重ねると、憧れのキメ細かな赤ちゃん肌が夢じゃなくなります！」30g ¥3,675

3位 レブロン

ビヨンド ナチュラル スムージング プライマー

テカリも長時間抑えるジェルタイプ。「瞬時にサラサラ×つるんとした肌になれるから、もう手放せません」25ml ¥1,890

優秀コスメブーム 4 チーク&リップは守られ顔路線で選ぶ!

AneCan '09年12月号より

ブームを分析! キリリとした美人顔よりも、今はダンゼン和み系の顔のほうがモテる時代。つまり、㊚メンの心をキュンとくすぐるような守られ顔がキテるんです! その守られ顔メークのカギとなるのが、にじみチークとスイート唇です。

優しい血色感をつくる にじみチーク編

私もハマった♥

埣 智子さん IT関連会社勤務・28歳

「つややかなピンクの発色がとにかくかわいい♪ 幅広めのブラシも使いやすいんです。」

1位 ソニアリキエル チーク カラー パウダー 01

「全色をミックスしてつけると、内側からほわっと血色がにじみ出るような感じに♥」と評判のグラデチーク。繊細なパールが肌にツヤ感をもたらします。¥5,250

3位 RMK インジーニアス パウダーチークス P-10

偏光パール配合のヘルシーなコーラルピンクは「ポッと紅潮したような感じの頬になれてカレウケもばっちり♥」なモテ色なんです。¥4,200

2位 カネボウ化粧品 ルナソル カラーリングチークス 03

肌にスッと溶け込むソフトレッド。「つける色の量を変えて濃さを調整し、仕事&デートに活用」派が多数。¥5,250(セット価格)

スイート唇をかなえる リップ&グロス編

私もハマった♥

阿 由比さん 日本画家・28歳

「これをつけると唇がふっくら。スリムな形で繰り出しだから、お直しもサッとできる♪」

1位 パルファン・クリスチャン・ディオール ルージュ ディオール セラム ドゥ ルージュ SPF20 640

従来のリップに比べ、約10倍もの美容液成分を配合。「リップクリーム感覚で使えて唇もあれない♪」と、秋発売ながら既に手に入れた人が多く、カラーは女のコらしいピュアピンクが人気でした! ¥4,725

3位 資生堂 マキアージュ パーフェクトグロス PK353

カップに色がつきにくいリップグロス。「縦ジワをカバーしたまま、クリアピンクの美発色&ツヤ感が驚くほど持続するんです」¥2,100(編集部調べ)

2位 カネボウ化粧品 ルナソル フルグラマーリップスS 22

みずみずしいツヤをもたらすベージュピンク。「ピンクすぎず、ベージュすぎずの上品な色だからシーンを問わず使える」と、みんなが指名買い! ¥3,150

優秀コスメブーム 3 あの蛯原友里も髪を切った!

AneCan '09年1月号より

AneCan '09年11月号より

ブームを分析! 新生・友里ヘアに触発され、同じく切った人はもちろん、アレンジの幅が広がるこの髪の質感も真似っこしたい人が続出。ヘアケア熱が一気に加速しました♪

結論 ストレートもゆるふわもキマる、エビヘアに欠かせないのは、

上質ヘアをつくるS&C、ツヤ髪スタイリング剤だった!

ツヤ髪をサポートするスタイリング剤編

3位 アナ スイ ヘアー トリートメント オイル

「ツヤサラ感と女のコらしい香りが長続きする」と話題のローズの香り漂うヘアオイル。50ml ¥2,625

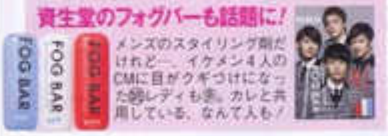
2位 花王 リーゼ スムースヘアカクテル

絡まった髪をスルスルほどくミスト。「髪がまとまり、天使の輪もできちゃいます」140ml ¥798(編集部調べ)

1位 ヴィダルサスーン シャイン クリームワックス

ゆるく巻いた髪の動きをキープしながら、光沢感もプラス。「品のいい適度なツヤ感がお気に入り」50g ¥798(編集部調べ・P&G)

資生堂のフォグバーも話題に!



メンズのスタイリング剤だけれど…、イケメン4人のCMに目がクギづけになった㊛レディも❤。カレと共用している、なんて人も!

上質ヘアをつくるシャンプー&コンディショナー編

1位 ロクシタン ファイブハーブス スージング

癒し度満点のハーブの香りのシリーズから誕生した、サラサラ髪へと導く新ライン。頭皮もすっきり洗い上げる。㊧シャンプー 300ml ㊨コンディショナー 250ml 各¥2,310

2位 資生堂 ツバキ ダメージケア

カラーなどでダメージが気になる人は、「使うごとに髪がしなやかになる」こちらのラインを愛用。㊧シャンプー ㊨コンディショナー 各220ml ¥450(編集部調べ)

3位 カネボウ化粧品 サラ プレミアムスムース

指通りのなめらかさが進化。「やわらかくて細い私の毛でも絡まりにくくなった」と、喜びの声が。㊧シャンプー さらさら ㊨コンディショナー さらさら 各300ml ¥892

優秀コスメブーム 5 大型フレグランスが発売ラッシュ!

ブームを分析! 2009年、自分の定番となる香りを変えた人が多かったのは、大型フレグランスの新作リリースが相次いだからなんです! 香りにも深いこだわりをもつ㊛レディのハートを確実にキャッチしたのは、クロエ、サンローラン、ブルガリ、ゲラン、マークのこれら5本でした!

マーク ジェイコブス ロラ オードパルファム

➡波打つ花びらがインパクト大なマークの新フレグランスは、魅惑的なニュアンスが漂うルミナスフローラルの香り。50ml ¥11,550(コティ・プレステージ・ジャパン)

私もハマった♥

池田紗矢香さん イベント会社勤務・30歳

「ちょっぴりセクシーな感じなのに決してくどくはならない。そのさじ加減が絶妙♥」

ゲラン イディール

⬇フレッシュな花々のブーケをそのまま香りにしたような、優しいシプレーフローラルの香り。黄金の雨のしずくをイメージしたジュエリー感あふれるボトルも印象的。50ml ¥11,865

私もハマった♥

磯部奈央さん ネイリスト・25歳

「エレガントさとフレッシュさを持ち合わせていて、親しみやすい香りなんです」

ブルガリ ブルー オードパルファム II

⬆澄んだクリアブルーのボトルからも想像できるように、透明感があってさわやかなフローラル系の香調。ほのかに甘さもあるからチラリと女らしさも見え隠れします。50ml ¥9,975

私もハマった♥

片岡優香さん マスコミ勤務・28歳

「洗練された軽やかな香りにうっとり。オフィスでつけてもまったく浮きません♪」

イヴ・サンローラン・ボーテ パリジェンヌ オーデパルファム

➡ケイト・モスがイメージモデルを務め、モダンフローラルのロマンティックな香りが特徴。フェミニンで華やかな女性像をアピール。50ml ¥10,395

私もハマった♥

高木綾美さん メーカー勤務・27歳

「キュートな感じの香り立ちから、時間とともに女らしい香りへと変化するんです」

クロエ オードパルファム インテンス

⬇清潔感あるパウダリーローズノートが人気のクロエからは、成熟したローズの香りを使用した新タイプが登場。50ml ¥11,550(コティ・プレステージ・ジャパン)

私もハマった♥

木本 泉さん 不動産会社勤務・29歳

「ふんわり石けんみたいな香りでありながら、どこか大人っぽく、色っぽさも本当に好み♪」

6 優秀コスメブーム "スキンケアは諭吉買い"が合言葉に！

ブームを分析！ くすみ、乾燥、小ジワ、たるみ…など、さまざまな肌トラブルが気になり始める㊙世代。それを確実に解消するために、そして未来の肌のことを考えて、みんなが行き着いた先が諭吉コスメ。つまり諭吉先生（1万円札）を投資する価値のあるコスメというワケなんです！

AneCan '09年3月号より

もっちり若々しい肌をつくる諭吉クリーム

本気でアンチエイジングを追求するなら、トリートメント力が高い高機能クリームも見逃せません！　今の時期にうれしい、ハイレベルの保湿力ももちろん兼備！

1位 シャネル
エクストレム コレクシオン ファーミング ニュイ クリーム

ゆるんだ肌を細胞ごと立て直す、というコンセプトのナイトクリーム。「ふっくらとした弾力感がよみがえった」「ほうれい線が目立ちにくくなってきた」などのうれしい感嘆が寄せられました。50g ¥17,325

私もハマった♥
狩野亜維さん 看護師・29歳
「ベタつかずになめらかにのびて、夜使うと翌朝には、はね返すような弾力肌に！」

5位 アユーラ
センシエンス バイタラクティブ スキンポット（医薬部外品）

「ハリのあるクリアな肌をキープできる」のは美白成分が配合されているから。アンチエイジングも美白も、これひとつでOKの万能クリーム。60g ¥15,750

4位 アウェイク
ハーバル バイタライジング クリーム

天然香気成分サイプレスオイルを配合。「癒し度の高い香りに包まれながらケアすると、疲労気味の肌も心もほぐれます」なんていう人も。32g ¥10,500

3位 マックスファクター SK-II
スキン シグネチャー

とろけるようなテクスチャーでなじみ、ハリ・キメ・ツヤの3拍子そろった肌へと導く。「エステ後みたいな肌になれるんです」80g ¥15,750（編集部調べ）

2位 ポーラ
B.A ザ クリーム（医薬部外品）

黄ぐすみやたるみを引き起こす肌の糖化現象に着目し、これを徹底的にブロック。「透明感が出て、肌のモチモチ感も急上昇！」30g ¥33,600

有効成分ぎっしりin！な諭吉美容液

化粧水などに比べ、美容液という形状は有効成分をたっぷり配合できるのが特徴！　だからこそ、トラブル肌に働きかけるパワーも絶大なんです！

3位 資生堂 HAKU
メラノフォーカスEX（医薬部外品）

美白美容液の中ではダントツ人気！「肌に透明感が出た」「シミが薄くなった」という効果を1本で実感した人が多かったのも特徴。45g ¥10,500

2位 パルファン・クリスチャン・ディオール
カプチュール トータル N

細胞レベルで働きかけるアンチエイジング美容液。「ハリが出る」「毛穴も引き締まる」と、肌レベルを総合的に引き上げる効果にみんなが注目。50㎖ ¥19,425

1位 エスティ ローダー
アドバンス ナイト リペア SR コンプレックス

世界で20秒に1本売れている伝説の美容液が'09年、進化！「これを使っていると肌調子がイイ」「小ジワが気にならない」のは、パワーアップしたダメージ修復力に秘密があります。50㎖ ¥13,125

私もハマった♥
麻生裕子さん サロンディレクター

5位 ヘレナ ルビンスタイン
プロディジー リプラスティ ピール コンセントレイト

ピーリングとアンチエイジングを同時にかなえる美容液。「肌のキメが細かく」なり、ピュアレチノールが肌再生にもアプローチする。30㎖ ¥16,800

4位 パルファム ジバンシイ
ラディカリー ノーサージェティクス インテンシブ

毎晩1個を3週間連続して使う集中美容液もランクイン。「本当に3週間で肌が見違えるんです♪」「大切な日のために集中投入」との声が。3㎖×21個 ¥33,600

7 優秀コスメブーム 早い人から始めています！ 進化系スキンケア

ブームを分析！ 日進月歩なスキンケア業界ですもの、ブースター、シートマスク、毛穴ケア美容液、クレンジングの4部門で、2009年を印象づけるニューフェーが続々と発売になりました！　果たしてこれらのどこがどうスゴイ!?　その秘密を各部門の人気アイテムとともにご紹介します！

毛穴対策は大人仕様が基本！

ぱっくり開いたようなたるみ毛穴が目立ち始める㊙世代は、引き締めつつ、内側からふっくら持ち上げるような毛穴コスメが必須。優秀品はこの3つ！

カネボウ化粧品 DEW スペリア
タイトケアエッセンスコンセントレート

開きの目立つ毛穴にハリと弾力を与えながら、過剰皮脂もコントロール。サラサラ肌が続きます！　25㎖ ¥6,300

イヴ・サンローラン・ボーテ
トップ シークレット Pリファイニング スキンケア ブラッシュ

「ブラシ一体型だから小鼻などの細かい部分も塗りやすい」と使いやすさが評判に。肌表面をなめらかに整えつつ毛穴を引き締める。40㎖ ¥7,350

ヘレナ ルビンスタイン
コラゲニスト リファイナー セラム（医薬部外品）

コラーゲン組織を強化して肌内部からケア。「ふっくらつるんとした毛穴レス肌になれて感激」と、クチコミでどんどん広まり中。40㎖ ¥8,925

保湿強化ならブースターを投入！

洗顔後すぐになじませるのが特徴で、肌に潤いを与えながら次に使うコスメの浸透度を高めるブースター。とりわけこの2品が熱い注目を浴びました！

ランコム
ジェニフィック

遺伝子レベルでアンチエイジングに働きかける美容液。こちらも洗顔後すぐに使うことで肌をリセットさせる効果が。日本人女性のために開発されたみずみずしい使用感も○。30㎖ ¥10,500

ソニア リキエル
イドラ プルミエール エクラセン

通称"イドプル"が進化し、潤いを呼び込む力とキープする力がパワーアップ。肌をやわらかく整えて化粧水をグングン浸透させるので「これなしではいられない♥」ファンも多数。80㎖ ¥5,250

クレンジングはトリートメントしながら！

もうクレンジングは、メークを落とすだけのものじゃないんです！　トリートメント効果の高いものが登場し、落とすほどに潤う肌を実現！

カバーマーク
トリートメント クレンジング ミルク

カバー力の高いファンデーションも優しく包み込んでしっかりオフ。なのに「洗い流した後の肌はしっとり」と乾燥肌の人中心にファン拡大中。200g ¥3,150

エスト
クレンジングエッセンス エンリッチド

約58％が美容液成分でつくられたジェル状クレンジング。「弾力感があって肌に負担がかからない」と、敏感肌の人にも好評。190g ¥4,725

コスメデコルテ
バイタル サイエンス プレミアム クレンジングエマルジョン

たっぷりの保湿成分を配合したミルクが、とろけるようになじんで汚れをキャッチ。「肌あれがこれで治った」人も！　200㎖ ¥4,725

シートマスクは3D時代に！

効率的に有効成分を浸透させるため、より高い密着度を追求した立体型シートマスクがお目見え。吸い付くようなフィット力はやみつきに！

SUQQU
リファインド フロウ ストレッチ マスク

「フェースラインをグッと持ち上げて密着させるから、輪郭が引き締まる！」と話題のマスク。シートのストレッチ性も抜群。6枚 ¥10,500

マックスファクター SK-II
スキン シグネチャー 3D リディファイニング マスク

どんな顔型にも合うように上下シートに分かれ、鼻の部分が立体ギャザーに。ほうれい線もリフトアップさせる。6袋 ¥14,175（編集部調べ）

カネボウ化粧品 インプレス
コンセントレートマスク3

小鼻周りや口周りなどの細かいパーツにもきっちり密着。「…まできっちりケアできる♪」と、美容感度の高い人からお買い上げ！　6枚 ¥10,500

優秀コスメブーム お風呂ブーム到来で バス・コスメがヒット!

ブームを分析! 美人な人ほど「冷え解消も肌ケアもお風呂で行う」派が多く、AneCanのお風呂特集も常に人気企画に上位ランクイン。それほどみんなの関心も高く、お風呂時間を満喫するためのコスメが売れに売れました!

ボディソープなら!

1位 ラックス ボディソープ フローラルタッチ

豊かな泡立ちをかなえ、フローラルムスクの香りがふわり。「女らしい気分に浸れて、残り香にもうっとり」と、上質な香りにみんなが間眼! 550㎖／オープン価格(ユニリーバ)

2位 カネボウ化粧品 サラ ボディソープNV しっとり

ボディの乾燥肌対策としてはこちらのソープがイン。「カサつき肌も潤いベールをまとったようなしなやか肌に洗い上がります♪」600㎖ ¥892

フレグランスラインからもボディソープが続々!

イヴ・サン ローラン / ランバン / シャネル

香りにこだわる人はフレグランスとレイヤード使いを実践。㊤甘めのフローラル系。ランバン ジャンヌ・ランバン シャワージェル 150㎖ ¥3,990(ブルーベル・ジャパン) ㊥シトラス系でさわやか。シャネル チャンス オー フレッシュ シャワー ジェル 200㎖ ¥5,775 ㊦フェミニン度の高い妖艶な香り。イヴ・サンローラン・ボーテ パリジェンヌ シャワージェル 200㎖ ¥5,040

ボディスクラブなら!

ジルスチュアート シュガー ボディスクラブ

「かかとやひざの気になるゴワつきが、しっとりツルツルに!」と、ジルのスクラブが多くの票を獲得。おなじみの甘～い香り!♥も女心をわしづかみ! 300g ¥3,990

こだわり派はバスコスメをライン使い!

ロクシタン

→入浴剤、ボディクリーム、キャンドルで甘くキュートな香りを堪能すれば、バスタイムがよりいっそう楽しいものに。キャンディローズ㊧バスパウダー 250g ¥3,675 ㊥ボディクリーム 200㎖ ¥5,775 ㊨センティッドキャンドル 200g ¥3,990(すべて限定品)

ザ・ボディショップ

←エキゾチックなアロマ漂うバスライン。右側のオイルは入浴剤、ボディシャンプーとして使用可。スパウィズダム モロッコ(右から)バス&シャワーオイル 200㎖ ¥1,890、ブラックスクラブ 200㎖ ¥3,675、ボディスフレ 200㎖ ¥2,940、キャンドル 200g ¥1,890

8 優秀コスメブーム 目ざすは麗ちゃんBODY! みんなボディケアを本格化!

ブームを分析! きっかけは麗ちゃんの㊙ボディをクローズアップした7月号の特集。これを見たみんなが保湿アイテムをはじめ、スリミングなどボディケアコスメを買いに走りました!

AneCan '09年7月号より

保湿系ボディミルクなら!

1位 ロクシタン ローズ スムース ボディミルク

「つけているだけで幸せ気分に浸れる」と、人気のローズの香りのミルクがパッケージ新たにリニューアル。250㎖ ¥3,570

2位 イグニス ネイチャーボディ

「サラッとしているのにみずみずしく潤う」との声が多し。癒し系のハーブの香りも特徴。250㎖ ¥3,675

スリミングなら!

1位 クラランス リフトマンスール ハイデフィニシオン

「ウエストが明らかにサイズダウン」「太もものセルライトが目立たなくなった」など、高い実力がウケ、リピーターも多。200g ¥7,350

2位 パルファン・クリスチャン・ディオール ディオール SV リバーサル

脂肪細胞に働きかけるだけでなく、「肌にハリが出る」というのも人気の理由! 200㎖ ¥7,350

3位 シャネル ボディ エクセレンス ファーミング ジェル

「マッサージしながらなじませるとむくみも解消できる」と、着実にボディをスリム化。150㎖ ¥14,700

ハンドケアなら!

1位 ロクシタン ローズ ベルベット ハンドクリーム

ロクシタンのローズはやっぱり強し!「ケアするたびに優雅なローズの香りで気分が上がる♪」と溺愛の理由はこの香りにあり。75㎖ ¥2,835

2位 ジュリーク グレイスフルビューティー ハンドトリートメント

「しっとり感が続く」との声が高く、「マメに塗っていたら肌のキメが細かくなってきた」という人も! 100㎖ ¥5,250

3位 ヴェレダ ざくろ ハンドクリーム

ざくろのトリートメント効果を凝縮したクリームは、爪の乾燥などもケア。「落ち着きあるざくろの香りも◎」50㎖ ¥2,625

デコルテケアなら!

1位 ポーラ ザ デコルテ クリーム B.A

「シワっぽいネック&デコルテラインがとにかくなめらかになる」と、最高級B.Aラインならではのさすがの効果で人気沸騰! 80g ¥15,750

2位 資生堂インターナショナル ホワイトルーセント デコルタージュ ブライトニング セラム(医薬部外品)

くすみや色ムラの気になる人は、美白効果のあるこちらを支持! 75㎖ ¥8,400

10 優秀コスメブーム Aneレディ=家電レディなんです!

AneCan '09年11月号より

ブームを分析! 自宅で手軽に使え、パワフルな効果をもたらしてくれる美容家電は忙しい㊥レディの強い味方! AneCanの美容家電特集をチェックし、お店に買いに走った人もたくさんいました! そんな中、2009年を代表するAne買い優秀美容家電は以下の7品という結果に!

持ち運びやツヤ効果… 超使えるアイロンがHit!

人気ヘアサロン「air」との共同開発第2弾。コードレスだから手軽にお直し&アレンジが可能。クレイツ エアー×クレイツ イオン ブロー アイロン コードレス ¥9,800

乾燥した毛髪に潤いを与え、輝くような光沢を放つ理想のストレートヘアに導きます。クレイツ イオンアイロン スーパーシャインスムーサー ¥9,800

エステ並み…いや、それ以上の効果!? 最新型美顔器登場!

イオン導入&導出に加え、超音波と微弱なマイクロ電流など、たるみ引き締め&小顔機能を搭載。エビス ツインエレナイザーPRO ¥36,750

光エステは3種の光照射が可能で、「そのときの肌悩みに応じて使い分けています」という人も。定番のイオン導入&導出機能も兼備。ヤーマン トリフォト NH DS-14 ¥34,800

パナソニックのナノケアシリーズがますますバージョンアップ!

↑スチーム発生量が約2倍にアップし、こちらの新型に切り替えた人も多数。パナソニック イオンスチーマー「ナノケア」EH-SA91／オープン価格

↘ナイト用が進化し、新登場のデイ用と2個買いする人も。パナソニック㊨ナイトスチーマー「ナノケア」EH-SA41／オープン価格 ㊧デイモイスチャー「ナノケア」EH-SA42／オープン価格

私もハマった♥

山本みらいさん アクセサリーデザイナー・31歳

「寝ながらエステ感覚で使えるナイトスチーマーは、翌朝、肌も髪もしっとりで大満足♥」

番外編 AneCan人気ヘア&メークさんが選ぶ 2009 私的ベストコスメを大公開！

AneCanで活躍する8人のヘア&メークさんに〝2009年いちばん使えたコスメ〟を教えてもらいました！ 美人顔の秘密はコレだったんです！

寄るほどに緻密でキレイなメークは天下一品

P-cott

柴田洋一郎さん

モデルの顔が1ページ大になったときにより感じる、どこまでも繊細で完璧な色使いは柴田さんならでは。最近は自身のサロンもオープンし、人気に拍車が。

エスト クリームメイクアップ アクティブオーラ モイスト SPF23・PA++

「クリームなのにのびがいいからムラづきしないのが◎。しっとり感が持続するので乾燥肌のモデルさんでも安心！」30g ¥5,775

M・A・C スタジオ スカルプト SPF 15 ファンデーション SPF15・PA+

「肌トラブルをカバーしながら薄づきでナチュラルなサテン肌に仕上がり、顔立ちに立体感も生み出してくれます」43g ¥4,725

ソニア リキエル モノ アイシャドウ 36

「年間通してとにかく愛用したのは、このゴールドブラウン。まぶたと一体化するようになじんで、上品な陰影感を出してくれます」¥2,625

2009 最も記憶に残るAneCanはコレ！

'09年7月号

「表紙」

「いつものかわいい麗ちゃんだけでなく、凛とした内面も意識してヘア&メークしました。そしてこの特集では、麗ちゃんの表現力と引き出しの多さにとにかく感動しました!!」

最高の〝大人かわいい〟をつくりあげる天才！

air

朝日光輝さん

巧みにトレンドを取り入れた朝日さんのメークマジックにかかると誰もが絶対かわいくなると評判。ゆえに朝日さんによるメーク変身企画はみんなが大注目！

資生堂 マキアージュ フェースクリエーター（3D）

「頬や目の下などにサッとひとはけするだけでツヤめき肌に仕上がるパレット。肌の透明感もグンとUP！」¥4,200（編集部調べ）

アディクション アイシャドウ 021ME

「単色でもキレイなグラデが出せるラメ入りのダークネイビー。目ヂカラもしっかり出て、オシャレな感じに仕上がります」¥2,100

ヘレナ ルビンスタイン ラッシュ クイーン フェリン ブラック EX WP 01

「長さ、ボリューム感、濃い黒の発色…のどれをとってもピカイチ。モデルのみんなからも好評です」¥4,410（限定品）

2009 最も記憶に残るAneCanはコレ！

'09年11月号

「朝日光輝が、あなたを必ず美しくします！」

「僕のヘア&メーク特集を組んでいただき恐縮です…。後日読者さんの人気も高かったと聞いて本当にうれしかった！ 来年もサロン・ド・朝日が開店できるよう頑張ります(笑)」

まねしたくなるオシャレメークを発信！

岡野瑞恵さん

大人っぽいのにかわいい、エレガントなのにセクシー。そんなバランス感覚に長けたメークといえば岡野さん！ 美容誌などでも活躍し、女優からも指名多数。

THREE シマリング カラーヴェール 20

「繊細なきらめきのカーキ系ルースシャドウは、アイホールのくぼみ部分などに軽くのせるとニュアンスある今どきの目元に」¥3,675

ポール&ジョー フェイス カラー 16

「頬の中央に右のピンク、その外側に左のライトブラウンを入れると小顔に。繊細パールのおかげで透明感も出ます」¥2,940

2009 最も記憶に残るAneCanはコレ！

'09年12月号

「シャム猫とアルパカ 2大デカ目、新潮流！」

「くりんとしたアルパカ目、小悪魔系のシャム猫目…という、切り口が面白いメーク企画でやりがいがありました♪ イメージからつくり上げるメークの楽しさにも改めて開眼！」

時代を先行く洗練されたメークを提案！

NEWS

森 ユキオさん

ハッとするほどインパクトのあるヘア&メークや、シーズンのトレンドを絶妙に落とし込んだメーク提案など、感度の高い顔をつくるセンスはさすが。

パルファン・クリスチャン・ディオール ディオールスキン ヌード フルイド SPF10

「その名のとおりヌードな感じに仕上がるけれど、くすみなど肌トラブルをカバーする効果も秀逸。大人仕様のナチュラル肌に」30ml ¥5,775

RMK クリーミィ ポリッシュト ベース 02 SPF11・PA++

「肌キメを整える下地として、目下ヘビーユース中。しっとり感触なのに程よくセミマットな美肌に仕上がります」30g ¥3,675

アディクション アイライナー ペンシル 01

「リッチで濃密な発色の黒だから、目元がくっきり引き締まります。やわらかなタッチで描けて、ぼかしも簡単！」¥2,625

2009 最も記憶に残るAneCanはコレ！

'09年10月号

「表紙」

「ふたりの今までにない表情を引き出したくて、黒っぽい茶と、ブラウンを計算して入れたカラーレスな目元にこだわりました。僕にとってもこのメークはすごく新鮮でした」

AneCan期待の新人といえばこの人！

Xel-Ha

坂本弥生さん

ヘアアレンジページの読者ヘア&メークで引っ張りだこ。その人のかわいらしさを絶妙に引き出してくれるんです。

ポール&ジョー フェイス カラー 15

「2色ともほんのりパールの効いたすごく優しい色合いなので、ミックスして使うとやわらかい女性らしさが出せるんです」¥2,940

ナチュラルエレガントなメークはお手のもの♪

LOVEST by air（青山店）

増田恵美子さん

AneCanのファッションやビューティページ等でも活躍し、品のいいヘア&メークに定評あり。

ランコム オシィラシオン 01

「均一にムラなく液がつく電動マスカラは、発売以来ずっと愛用。何度も重ねなくてもボリュームが出て、ダマとも無縁♪」¥5,250

NEWS所属のおふたりも大活躍中！

丁寧なメークは若手の中でも人気上昇中

NEWS

陶山恵実さん

キュートな見た目を裏切る実力派。師匠である、森ユキオ氏のセンスのよさも確実に受け継いでいます！

NARS シングル アイシャドー 2068

「こんな濃厚ブラウンは彫りの深い目元をつくるのにお役立ち。ラインの上からぼかしてもライン風に入れても決まるから重宝♪」¥2,625

女のコが輝くツボを知ってる♪

NEWS

神戸春美さん

神戸さんがヘア&メークすると、〝イキイキとした、女のコらしい感じに仕上がる〟と毎回、モデルからも評判！

カネボウ化粧品 ルナソル カラーリングチークス 03

「自然に血色がよくなる絶品レッド。細かいパールが入っているので立体感も出るし、華やかな雰囲気に仕上がります！」¥5,250（セット価格）

蝴蝶网

冬の乾燥は、あなたの髪もダメにする!

撮影/小川健(人物/ウィルクリエイティブ)、岡由太(静物) ヘア&メーク/坂本弥生(Xel-Ha) スタイリスト/椎苅夏子 撮影協力/萩原小百合 デザイン/前田洋子(Beeworks) 構成/若松真季
◆この特集で使用した商品の問い合わせ先は、P319にあります。

サつき、静電気、からまり…。これらの
アのトラブルは、みんな空気の乾燥が原因。
う、つまり肌と同様
は髪にも「保湿」が必要なんです!!

ヘアケア編

冬は髪も頭皮も乾燥しています。乾燥した髪はトラブルを起こしやす
い。そうならないためにも毎日のヘアケアが大切です。

01 この季節になると、髪がパサついたり、きしんだりします。毎日のシャンプーで気をつけることはありますか?

サつきはすべてのダメージの始まりです。パサつきを感じたら、毎日のシャンプーをダメージケア用ラインに替えてみましょう。ダメージを受けた髪はもろく、摩擦に弱いので、潤い成分う成分をたっぷり配合したシャンプーで優しく洗うことを心がけて」(北森さん)。

＼ダメージ用のシャンプーラインを使って!／

↑…して広がる髪、…でしなやかにま…。カネボウ化粧…ラ プレミアムス… ㊧シャンプー …ディショナー 各…各¥692

↑髪1本1本に浸透して補修。パンテーン エクストラダメージケア ㊧シャンプー 500ml ㊨コンディショナー 500g 各¥598(編集部調べ/P&G)

↑アミノ酸系で髪に優しい。ポーラ イデアスタイル ヘアチェンジ ㊧シャンプー 250ml ¥1,050 ㊨トリートメント(傷んだ髪用) 240g ¥1,050

↑エイジングと髪のダメージに着目。… プロシナジー トリートメント ㊧シャンプー 2 300ml ¥2,100 ㊨マスク II 240g ¥2,625(…)

↑東洋人特有のしなやかで弾む髪を目ざす。花王アジエンス インナー・リッチ ㊧シャンプー ㊨コンディショナー 各220ml/オープン価格

…しく洗いたいときは自然派ラインを

…ふわふわ泡シャンプー。イグニス ㊧フォームシャンプー 330ml ㊨… 330g 各¥3,150 …ジンジャーの香りに癒される。オリジンズ … ㊧シャンプー ㊨コンディショナー 各200ml 各…,890(…) 3頭皮と髪に優しいシャンプ…イソップ ㊧ジェントル スカルプ シャンプ… ㊨リバイタライジング コンディショナー 各…ml 各¥3,150

＼週に1回はヘアマスクで ディープトリートメントを／

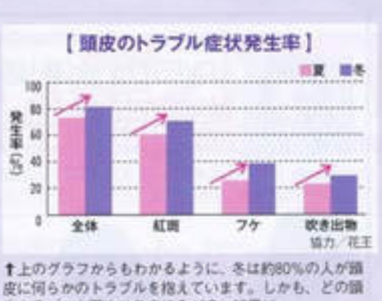
傷んだ髪はとってもデリケート。…はこまめにトリートメントを行って。1髪の奥までダメージが蓄積した髪を集中補修。ラックス スーパーダメージリペア 集中補修ヘアパック 200g/オープン価格(ユニリーバ) 2乾燥した髪に栄養と潤いを与える。… 200ml ¥5,040 3毛髪を補修する成分を髪の深部まで届けて、ダメージを集中ケア。インナーパフォーム クチュールエフェクター 250g ¥4,200(CPコスメティクス) 4パーマ、カラーのダメージを毛先まで高補修。プレミアム … 190g ¥1,280(編集部調べ/P&G) 5ねばりのあるマスクが髪の内部に入り込む。ポーラ イデアスタイル リペアマスク 100g×2本 ¥3,990

大変! 冬は髪も頭皮も悲鳴を上げています!

➡その原因はずばり乾燥です!!

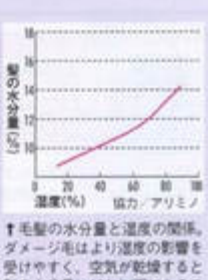
頭皮は… 頭皮が赤くなる紅斑やフケ、吹きでものなどの頭皮トラブルは、夏に起こりやすいと思われがちですが、実は冬のほうが多く起こります。頭皮の潤いは肌と同様、皮脂線から分泌される皮脂による天然の保湿クリームによって保たれています。分泌された皮脂は、髪に流れていくのですが、寒い冬は皮脂の流動性が悪くなるので、頭皮の上に皮脂が残りやすい。残った皮脂を長時間放っておくと、頭皮への刺激に。これが紅斑の起こる原因です。また、湿度が低下する冬は、頭皮からの水分蒸散量がアップ。頭皮が乾燥すると、フケが出やすくなります。実際、フケが多い人ほど、頭皮の水分量が少なく、水分蒸散量も多くなります。

髪は… 髪の水分量は約12%。これ以下になるとパサつきを感じるようになります。髪は湿度に敏感なので、湿度が高くなる梅雨の時期は膨張し、湿度が低くなる冬は水分が蒸散し乾きます。特に冬の室内は要注意。暖房を使用することで空気がより乾燥して、湿度が20%以下に…。こうなると髪の水分量は10%以下まで落ち込んでしまいます。髪は乾燥すると、キューティクルが浮きあがり、そこから髪の内部の水分や栄養素が流出。浮きあがったキューティクルははがれやすく、キューティクルがはがれた髪から水分が逃げ出します。この状態のままヘアケアしないでいると、ダメージはさらに進行してしまいます。



↑上のグラフからもわかるように、冬は約80%の人が頭皮に何らかのトラブルを抱えています。しかも、どの頭皮トラブルも夏より冬のほうが多い結果に。

↑水分が流失し、乾燥した髪の内部。髪も肌と同様、ダメージの始まりは乾燥なので、初期の段階でのヘアケアが重要です。



↑毛髪の水分量と湿度の関係。ダメージ毛はより湿度の影響を受けやすく、空気が乾燥すると髪の水分量は10%以下になることも。

お話をうかがったのは…

ヘア&メーク Xel-Ha所属 金子 史さん
青山の人気サロン「Xel-Ha」の店長。友里ヘアの生みの親。

アリミノ 狭山研究所 ヘアケアグループ 室長 吉田 禎さん
ヘアケア製品開発や美容師へ毛髪科学やスカルプケア講習を担当。

花王 商品広報部 高見澤りかさん
肌はもちろん、ヘアのことならなんでもおまかせ、な敏腕PR。

ポーラ研究所 スキンケア開発部 中村真美さん
毛髪診断士の資格をもつ。ヘアケア全般とエステ製品を研究開発。

P&G エクスターナル リレーションズ 学術・渉外 北森敦子さん
P&Gのヘアケアと頭皮ケアに関する調査・研究及び評価を担当。

蝴蝶网 hudie.com

Q5 空気が乾燥すると、頭皮がかゆくなったり、カサついたりします。簡単にできる頭皮ケア法を教えてください

「かゆみ、乾燥、ベタつき…。これらの症状を感じたら、それは地肌ストレスかもしれません。地肌は目に見えないので、とても無防備。肌よりデリケートなのにもかかわらず、鈍感なため変化になかなか気づきません。地肌が乾燥しやすい冬は、地肌ストレスが増えるとき。カリスマエステティシャン・高橋ミカさん監修のヘッドスパマッサージで、地肌ストレスを解消してあげましょう」(北森さん)。

コレを使用

→週に2回、1か月の集中ケア。エイチアンドエスヘッドスパ集中ケア クリーム 15g × 8本 ¥1,380(編集部調べ/P&G)

1 ヘッドスパ集中ケアクリームを地肌に直接なじませる。親指以外の指の腹で頭頂部あたりを2〜3回、優しく押さえる。2 地肌全体を指の腹で優しく押さえる。生えギワから始めて、徐々に後頭部へ向かって6回動かして。3 頭頂部から毛先に向かって、クシを通すように10回すべらせる。4 親指の腹で両方のこめかみを押さえる。5 指先を使い、頭全体を軽くつまむようにポンポンとたたき、地肌をリラックス。6 手のひらを耳の少し上あたりに添えたら、頭を軽くはさみ、軽く円を描くように地肌を3〜4回もみあげる。7 手のひらを頭の前と後ろに置いて3〜4回、圧をかける。8 最後に、髪全体をまとめて、引っ張り下ろしたりして地肌を緩める。

＼ヘッド スパで頭皮から健康に／

1 清涼感あるクリームが気持ちいい。コーセーコスメポート サロンスタイル プレシャスヘッドスパ トリートメントマスク 300g オープン価格 2 おうちで簡単スカルプケア。クレンジングゲル、ソープ、マスクがイン。クラシエ ココンシュペール スカルプケアプログラム 1デイ トライアルキット(1回分) ¥840 3 天然ハーブの香りでリフレッシュ。資生堂 スーパーマイルド チカラ マッサージマスク 240g ¥898(編集部調べ) 4 頭皮をやわらげ、根元からハリのある髪に。アルビオン ルネセア スカルプリニューマッサージ 150g ¥2,625 5 頭皮に潤いと弾力を与えて健やかに。ケラスターゼ BI コンサントレ ビオリチャージ 15ml × 5本 ¥4,725

Q6 冬は代謝が落ちるせいか、髪がヤセて抜け毛が気になります。髪にハリを出すにはどうしたらいいですか?

「髪は1日平均70〜100本、今の季節は200〜300本抜けていきます。この範囲の抜け毛であれば特に心配はいりません。美しい髪は健康な地肌から生まれます。抜け毛を予防するには、毎日規則正しい生活を心がけ、25歳を過ぎたら頭皮ケアを習慣にしたいですね」(吉田さん)。

＼髪がイキイキするツボはココ!／

↑頭にはツボがいっぱい。ツボを意識しながらマッサージを行うとリラックス効果がアップして、髪はもちろん、肌にもハリが出る!

＼冬はしっとりタイプの養毛剤使って／

1 生薬配合。地肌の血行を促進し、抜け毛を予防。花王 セグレタ 地肌エステ(医薬部外品) 150ml オープン価格 2 女性の発毛メカニズムに着目。ハーブのさわやかな香りも癒される。ディシラ ヘアサプライヤー A(医薬部外品) 200ml ¥6,300 3 頭皮を活性化。根元から弾力を与え、薄毛をケア。ケラスターゼ SP ソワン デンシティブ GL 100ml ¥3,675 4 地肌を潤いで満たす、地肌のためのエッセンス。地肌の乾燥にも効果的。エイチアンドエス ヘッドスパエッセンス(医薬部外品) 200ml ¥1,280(編集部調べ/P&G) 5 女性ホルモンに着目した進化した育毛剤。ドクターシーラボ エスモEX薬用育毛ローション 120ml ¥5,040

頭皮の毛穴の詰まりにはスカルプケア

代謝がにぶくなる冬は、頭皮に皮脂が溜まりやすい。スカルプケアは週1で。1 フランスの植物療法から生まれた地肌ケア。ルネ フルトレール アステラ フレッシュ 30ml ¥10,395(ペルブランシュ) 2 ハーブエキスを配合。ラ・カスタ アロマエステ スキャルプ 130ml ¥2,100 3 頭皮を活性化。 50ml ¥6,300

Q2 髪よりも毛先のダメージが気になります。枝毛や切れ毛も多くて困っています。何かよい対処法、ありますか?

「髪は乾燥するとまず、毛先のキューティクルがはがれて、そこから水分や栄養分が流出します。毛先のパサつきを感じたら、集中トリートメントが有効です」(北森さん)。「東洋人の髪は欧米人に比べて約1.5倍太いので、本来は弾力性に富んだ美しい髪です。しかし、太い髪はダメージを受けて傷むと、ゴワつきがちに。もろくなった毛先は集中ケアでしなやかさを取り戻して」(高見澤さん)。

1 毛先をやわらかに。ウエラジャパン バイオタッチ エクストラリッチ スリーク ラインヘアエンス ブースター 30g × 4本 ¥2,310 2 補修と保護の2ステップで毛先をケア。ケラスターゼ RE フォルスアンタンス 15ml × 6本 ¥5,250 3 コンディショニング成分を高濃度に配合。パンテーン クリニケア 毛先までパサついて傷んだ髪用 ワンウォッシュトリートメント 15g × 10本 ¥1,470(編集部調べ/P&G) 4 枝毛、切れ毛が気になるときに。花王 アジエンス カスタマイズトリートメント 弱った毛先用 100g オープン価格 5 傷んだ髪を緊急レスキュー。スティーブンノル コレクション キューティクル エステ 100ml ¥1,890(コーセー)

トリートメント後は、毛先用トリートメントでさらにケア

仕上げに、毛先のダメージに栄養を与える洗い流さないトリートメントを。1 枝毛をコート。 リペアエッセンス 100g オープン価格(ユニリーバ) 2 オイルを20%配合。アリミノ ルネ フルトレール ニュートリティブ セラム 30ml ¥3,990

Proses s

Tシャツ¥5,250 (BOSCH)

→蒸しタオルを巻いて約5分キープ。トリートメントは時間を置くことでより浸透します。最後にたっぷりのお湯で洗い流して。

→ダメージがひどい毛先部分を中心にもみ込み乳化させます。こうすることで、成分がしっかり髪の内部に浸透します。

松本 舞さん(会社員・29歳)

Q3 この季節はどんなヘアケア剤を選べばいいですか? また使い方で気をつけることはありますか?

「洗い流さないタイプのトリートメントがオススメ。洗い流さないタイプは、髪1本1本をコート、潤いを閉じ込めながらダメージの進行を防ぐことができます。夜は、潤いをたっぷり含んだ乳液タイプのトリートメントでしっかりケアしてあげましょう」(北森さん)。

1 アミノ酸の流出を防いで切れ毛をケア。パンテーン エクストラ ダメージケア ディープリペアエッセンス 100ml ¥880(編集部調べ/P&G) 2 傷んだキューティクルを極薄のベールが包み込む。資生堂 マシェリ グロスチャージエッセンス 100ml ¥1,050 3 クセ毛、まとまりにくい髪に。ロレアル プロフェッショナル リスウルティム スムージングエッセンス ニュイ 125g ¥3,150 4 手触りなめらかに。資生堂 プロフェッショナル リナセント バージョンアップエッセンス 60ml ¥3,150 5 ゴワつく髪を芯からほぐす。花王 アジエンス 美髪美容液 80ml オープン価格

→お風呂上がり、タオルドライした半乾きの髪に使用。ぬれ髪に使うことで、有効成分が髪の芯まで浸透します。

Q4 冬になると、肌がくすみがちに。これって頭皮と関係していますか?

「頭皮が凝って硬くなると、毛根まで栄養が行き渡らず、抜け毛や細毛、ハリ・コシ低下の原因に…。自分で動かすことのできない頭皮は、マッサージが有効です。血行が促進されて、髪はもちろん、肌もイキイキ。マッサージは重い頭を支えている首とデコルテもケアすると効果的。相乗効果で美しさを保ちましょう」(中村さん)。

＼サーモグラフィで見れば一目瞭然／

↑頭皮ケアをした後は、顔全体の温度がアップ。特に冬は寒さで地肌の血行が悪くなりがちなので、マッサージが有効です。

首&デコルテは専用のクリームを使ってケアすると効果的。1 ハリ感と透明感アップ。ポーラ ザ デコルテクリーム B.A 80g ¥15,750 2 サロンのデコルテケアが自宅で簡単に。アレクサンドル ドゥ パリ ヴィザジスト カンテサンス ソワン ドゥク 48g ¥8,400 3 肌と輪郭をキュッと引き締める。ロレアル パリ リバイタリフト フェイス・コントゥアー&ネック クリーム 50ml ¥2,940 4 コクのあるテクスチャーが気持ちいい。ゲラン オーキデ アンペリアル ネック&デコルテクリーム 75ml ¥45,675

スタイリング編

乾燥すると髪はゴワついてうまくまとまらない。ここでは、そんな扱いにくい髪を上手にまとめるスタイリング術をマスターします。

Q3 アイロンの使いすぎで枝毛だらけに…。毛先を傷めない巻き方、ありますか?

ロンを髪に当てているときの温度は約180度。かなりです。熱のダメージから髪を守るために、カール用のイリング剤は必須です」(吉田さん)。「髪がぬれているダメージを受けやすいので、スタイリング剤は乾いたわずかに湿る程度でOKです」(金子さん)。

力で髪にふんわりとした弾力を与える。モッズ・ヘア ウォーターープレメイク 150ml／オープン価格(ユニリーバ) 2ダメージを修ながら、ふんわり巻き髪。井田ラボラトリーズ プロカリテ リカバクオリティ カール 150ml ¥1,575 3ふんわりやわらかなゆる巻髪。UVカット効果もあり。クラシエ プロスタイル フワリエ アイる巻きミスト 120ml／オープン価格 4髪を根元から立ち上げて空気感のあるニュアンスヘアを…アリミノ…ボリュメア ミスト 125ml ¥2,730 5ふんわりカールを…ン。マンダム ルシードエル デザイニングアクア #エアリーカールーション 180ml ¥735

イロンを使うときは最初にストレートにするとツヤが出る

完成

アのあるふんわりヘア…、最初の毛束は内巻…の毛束は外巻きに。…に巻くと、ニュアン…は簡単!

↑毛先のほうが傷みやすいので、巻くときは毛先を逃がした中間巻きがベスト。毛束も厚めにスライスしたほうがダメージが小さい。

↑髪がゴワついて広がるときは、うねる部分をまずストレートにのばします。アイロンの熱効果で、髪にツヤが出る!

コレを使用

←スイッチひとつで、カールもストレートも自由自在。アフロートイオンアイロン エクストリーム カール 32mm ¥9,975(クレイツ)

Q4 透明感のあるツヤやかヘアが理想、仕上げに何をつければいいですか?

ヤを出すなら断然オイルです。ただ、オイルで髪の表面をコートしただけでは、パサつきま抑えられません。タオルドライのときにアウトバストリートメントでダメージを補修、仕上げイルでツヤ出し、髪の中と外、Wケアで潤いのあるツヤ髪をつくりましょう」(吉田さん)。

性のオイルを配合。ローズの香りで女度アップ♪ ヴィーナススパ フレグスヘアオイル ローズ&ホワイトフラワーの香り 50ml ¥1,890(フィッツコーション) 2乾いた髪によくなじみ、ベタつかずにまとまる。花王 リーゼクテル 手ざわりしっとりタイプ 120ml／オープン価格 3ダメージを集中し、髪にしなやかさとツヤを与えるトリートメントオイル。アルビオン ルアディープ パーフェクション 50ml ¥3,780 4髪にプラチナのような輝きラス。ウエラジャパン システムプロフェッショナル プラチナグロス 40ml 25 5カールヘアにもなじませやすいゲル状のオイル。アリミノ スパイスール オイルゲル 100ml ¥2,520

いつものスタイリング剤にオイルを混ぜて

↑ツヤもニュアンスも欲しいときは、ワックスなど、いつものスタイリング剤にオイル混ぜるとGOOD。1対1の割合で混ぜて。

Q5 この季節、髪がからまりやすくて困っています。無理にとかすと切れ毛になってしまうし…。何かよい方法ありますか?

んだ髪はからまりやすく、朝のスタイリングのと、手グシが通らない、毛先がからまる、クシがとま、といった状態に。無理にとかすと、余計にダメー進行してしまいます。専用のケア剤でからまったほどいてあげましょう」(高見澤さん)。

のダメージが気になるときに。きしんだ髪もやわらかに。ボーテアスタイル ダメージケアエッセンス 150g ¥2,100 2シクして使う2層式のトリートメントミスト。からまった髪、すとほどけて、クシ通りなめらかに。花王 リーゼ スムースヘアテル 140ml／オープン価格 3ゴワつく髪もボリュームも抑え。までまとまりやすい髪に。ロレアル パリ エクセランス スムーントロール 190g ¥1,575 4からまりを一瞬で解いてしまう。アップスプレー。マンダム ルシードエル ベースデザイニングヴェールスプレー 125g ¥735 5髪にニュアンスをつけな、静電気を防止するトリートメント化粧水。ラ・カスタ アロマテ ハーバルヘア ミスト 150ml ¥1,260

Q1 朝起きたら髪が乾いてバリバリに…。そんなときはどんなスタイリング剤を選べばいいですか?

「紫外線やエアコンによる乾燥など、日中に受けるダメージから髪を守るために洗い流さないトリートメントを。朝は、ウォータータイプがオススメ。軽い仕上がりなので、スタイリングの邪魔になりません」(北森さん)。「髪には自己修復機能がないため、一度傷んでしまうと自然には戻りません。髪の内部に浸透して傷みを補修するヘアケア剤を朝にも使って」(金子さん)。

朝はウォータータイプの美容液をセレクト!

1サラサラミストで髪に潤いのベールをまとって。やわらかくてしなやかな髪に。パンテーン シルキー スムースケア シルキースムース エッセンス 100ml ¥880(編集部調べ／P&G) 2広がる髪をボリュームダウン。潤いでまとめるミスト美容液。資生堂 マシェリ アクアエナジーミスト 200ml ¥840 3髪に潤いを与え、一日中ツヤめく髪に。ダヴ モイスチャートリートメントウォーター 200ml／オープン価格(ユニリーバ) 4UV効果もあるので、朝のお手入れにぴったり。ウエラジャパン セバスティアン ポーション9ライト 150ml ¥1,995 5フルーラルフルーティの香りが心地いい。アフロート シュガー シャワー ヘアトリートメント 200ml ¥2,310(エターナル)

黄金井祥子さん(ピアノ講師・26歳)

↑ウォータータイプなら吹きかけるだけなのでケアも簡単。冬の乾燥は予想以上に激しいので、外側だけでなく、内側の髪にもしっかり浸透させて。

Q2 髪をパサつかせず、ツヤを出すドライヤーの使い方、教えてください

「ぬれた髪は乾いた髪より弱く、そのまま寝てしまうと枕でこすれてダメージの原因に。シャンプー後は、必ず髪を乾かしましょう。ドライヤーの熱ダメージから髪を守るために、ドライヤーをかける前には専用のスタイリング剤を。毛先を乾かしすぎると傷むので、根元を中心に」(高見澤さん)。

ドライヤーは保湿タイプを使って

乾かしながら潤いを与えるナノドライヤーは、持ってなきゃ。㊧大風量だから即乾性ばっちり。テスコム ナノイオンヘアードライヤー TID3100／オープン価格 ㊨紫外線からも髪を守る。パナソニック ヘアードライヤー ナノケア EH-NA91 ¥20,000(編集部調べ)

1アロマの香りも◎。アヴェダ ブリリアント ダメージ コントロール ミスト 250ml ¥2,310 2ドライヤーの熱から髪を守るヒートプロテクト成分配合。花王 リーゼ ドライヤー用ブローウォーター 150ml／オープン価格 3寝グセや毛先のパサつきを整える。ヴィダルサスーン モイスチャーシャワー 200ml ¥698(編集部調べ／P&G) 4外側からハリとコシを与えて、スタイリングしやすい髪に。クラシエ プロスタイル 髪のハリ・コシアップトリートメントウォーター 200ml／オープン価格 5スパ成分配合。ミネラル効果で髪、ツヤツヤ。プレディア ミネラル ヘアミスト 250ml ¥1,890(コーセー)

ドライヤーは斜め45度から当てるとパサつかない

1 ➡ドライヤーを下から当てると、キューティクルが開いて傷みやすい。ドライヤーは上から当てて、根元を中心にすばやく乾かして。

2 ➡傷みやすい毛先は、軽くハンドブローした後、手のひらの中で熱を溜めるように整えると、ダメージが最小限に抑えられます。

3 ➡最後に冷風を当てて水分を飛ばすと、しっかり固定されます。手グシで後ろから前にとかしながら整えると、ツヤ感アップ。

磯部奈央さん(ネイルサロン勤務・25歳)

蝴蝶网

カットソー¥2,730(PROPORTION BODY DRESSING)、カーディガン¥17,325(INDIVI)、ネックレス¥4,480(ジューシーロック〈JUICY ROCK Original〉)

←毛先にレイヤーを入れて、丸みのあるシルエットに仕上げるのが夏までのボブ。大人かわいいけれど、冬の装いには華やかさが足りない感じ。

Q6 この冬流行りのニュアンスヘア。でも、ツヤ感が足りません。仕上げにどんなスタイリング剤をつければいいですか?

「エレガンスブームに合わせてヘアは、ここ数か月、毛先重めのストレートヘアが主流です。このブームはしばらく続きそうですが、コートやセーターなど厚めの服を着る機会が多くなる冬は、ストレートのままだと重く見えてしまいます。毛先は軽く巻いて、動きを出し、軽やかさを出しましょう。この時期は乾燥で、毛先はパサつき、髪の表面はきしみがち。スタイリング剤は、ツヤ出し効果のあるシャイニータイプのワックスが便利です」(金子さん)。

1 美容液成分配合で髪しっとり。ふんわりやわらかなニュアンスヘア、一日中キープ。ラックス 美容液スタイリング ルースウェーブ 100ml／オープン価格(ユニリーバ) 2 シャープな毛流れをつくる透明ジェル。資生堂プロフェッショナル クリエイター デザインテックス34 75g ¥1,575 3 パサつく髪もパールの輝きでツヤやかに輝く。カネボウ化粧品 サラ シャイニーメイクワックスEX 90g ¥840 4 ツヤを与えながら、自然な毛流れをつくる。バラの香り。コーセー ハッピーバスデイ プレシャスローズ ヘアワックス 48g ¥1,050 5 巻き髪にツヤ感を与え、リッチで上質な印象に。ヴィダルサスーン シャインクリームワックス 50g ¥798(編集部調べ／P&G)

ニット¥12,600(BOSCH)、ネックレス¥12,600(SANYO SHOKAI〈FRAGILE〉)

→夏まではレイヤーを低めに入れた重めのシルエットに、厚めの前髪が人気。リッチで大人っぽいけど、シンプルなニットなどと合わせるとさみしい印象。

Q9 髪の乾燥を防ぐ、裏ワザを教えてください

「髪は一度傷んでしまうと、開いたキューティクルから水分や栄養分がどんどん流れて、ゴワついたり、広がったりします。これを抑えるには、髪をコーティングして髪の水分を外に出さないことが大切です。オイルやヘアクリームなどでコートするのも有効ですが、裏ワザとしてスプレーを。スタイルキープとガードが同時にできます」(金子さん)。

1 やわらかなカールヘア、長時間キープ。アリミノ ピース プロデザインシリーズ カールスプレー 138g ¥2,100 2 しなやかな巻き髪をしっとまとめ、自然な仕上がりに。サラッとした仕上がり。サンスター VO5 ヘアスプレイ カールキープ 無香料 330g ¥1,050 3 軽やかで自然な仕上がり。イヤなニオイからも髪を守る。ラックス スーパースタイルキープ 超微香性 180g／オープン価格(ユニリーバ) 4 つまんでシュッとするだけで、空気感のあるスタイルが完成。花王 ケープ エア♥アレンジ 無香料 140g／オープン価格 5 ニュアンスとツヤが同時に。資生堂 マシェリ 2WAYスプレー 100g ¥735

＼スプレーでコーティング／

→スタイルづくりの仕上げに、髪全体にスプレーをシュッとするだけ。髪がコーティングされると同時にツヤも出て◎。

Q7 毛先はしっとり落ち着かせたいけど、軽いニュアンスは出したい。そんなときに有効なスタイリング剤は何ですか?

「それならヘアクリームが有効です。ワックスは、ニュアンスづくりには適していますが、潤い力は期待できません。ヘアクリームは、かっちりとしたスタイルをつくるのは難しいけれど、髪に潤いを与えながら、軽い動きを出すことができます。ただ、油分が多いので、髪が細くてやわらかい人は、ぺちゃんこになりやすい。つける量に気をつけて」(金子さん)。

1 パサつく髪も毛先までしっとり。たっぷりの潤いを与えて広がりを抑え、まとまりのあるスタイルに。マンダム ルシードエル デザイニングチューブ #モイストヘアクリーム 150g ¥630 2 9種のアミノ酸配合。傷んだ髪を補修しながら、自然な動きのあるスタイルをキープ。アフロート シュガー ミルキー ヘアトリートメント スタイリング 85ml ¥2,940 3 髪を潤わせながら、ゆるやかで表情のあるスタイルをつくり出す。アルビオン ルネセア モイストスタイリング ミルク 120g ¥2,100 4 ボリュームを抑えて自然なニュアンスをプラス。ポーラ イデアスタイル 150g ¥2,100

Q8 朝はしっとりまとまっていたのに、オフィスについたら毛先がパサついてしまって…。こういうときはどうしたらいいですか?

「外の冷たい空気やエアコンで暖められた室内にいると、肌がカサカサになるように、髪も知らないうちに乾いています。乾燥しているかな? と思ったら、日中用のトリートメントでクイックケア。静電気で広がった髪もまとまりよく落ち着きます。携帯に便利なミニサイズのトリートメントを持っていれば、いつでもケアできて便利です」(北森さん)。

1 乳液タイプでつけやすい。ロレアル プロフェッショナル テクスチャー エクスパート シャインパーフェクション フルイドセラム 50ml ¥2,940 2 手のひらでクリーム状のトリートメントがウォーターに変化するから、髪も手もベタつかない。パンテーン エクストラダメージケア デイタイム ... 70ml ¥798(編集部調べ／P&G) 3 さらっとしたオイルタイプ。パサついた髪にツヤをプラス。ラックス 髪の美容液 ... オープン価格(ユニリーバ) 4 ... スクワラン配合。シュワルツコフ プロフェッショナル ... セラム 25ml ¥3,360

hudie.com

スタイリング剤編 続き

Q10 コートを着ても脱いでもサマになる、冬のまとめ髪、ベストバランスを教えてください！

「冬こそまとめ髪の季節です。コートを着たりマフラーをするこの季節は、首周りが重たくなりがち。せっかくキレイにブローをしても、襟で毛先がつぶれてしまうことも…。その点、まとめ髪にすれば、首周りすっきり。華やかさが出るのも◎です」(金子さん)。

フード付きカジュアルコート

ート¥39,900(NATURAL BEAUTY)、ニッ…3,780(PROPORTION BODY DRESSIN…パンツ¥6,090(NATURAL BEAUTY BA…、バッグ¥13,650(SANYO SHOKAI(FRA…))、靴¥37,800(サン・トロペ コーポレーション(セヴン・トゥエルヴ・サーティ))、…クレス¥6,480・ピアス¥4,980(ジューシーロック(JUCY ROCK Original))

＼全身も◎／

…ジュアルなコー…を着たときは、…に見えるポニーテールがいちば…。そのとき、サ…の髪は残しておきましょう。顔…が華やかにな…、コートを脱…でもさみしく見…せん。

＼コートを脱いでも◎／

ノーカラーコート＋巻きもの

コート¥45,150(マトリーチェ…ヴォイスメール)、マフラー¥4,095…グ¥5,250(PROPORTION BODY DRESSING)、"FRAGILE"のニット¥8,295・"LE JOUR"のパンツ¥15,750(SANYO SHOKAI)、ネックレス¥2,415(ヴァンテーヌ)

＼全身も◎／

ノーカラーコートを着たときは、ハーフアップがベスト。毛先にニュアンスのあるハーフアップなら、マフラーを巻いても取ってもサマになる！ 後頭部をふんわりさせると、こなれた感じに。

＼コートを脱いでも◎／

ファー付きショート丈コート

コート¥37,800(INDIVI)、ニット¥9,975(SANYO SHOKAI(FRAGILE))、パンツ¥6,825(PROPORTION BODY DRESSING)、バッグ¥29,400(NATURAL BEAUTY)、靴¥36,750(サン・トロペ コーポレーション(セヴン・トゥエルヴ・サーティ))、ネックレス¥1,680(井筒屋)

＼全身も◎／

冬の定番、ファー付きコートを着たときは、全アップが正解です。髪を上げたら、ポイントはやや下めに。これならコートを脱いでも首周りがさみしくない！ 何より大人かわいく見えるのが♥

＼コートを脱いでも◎／

ビッグカラーコート

高木綾美さん(メーカー勤務・27歳)

コート¥31,500・ワンピース¥13,650(BOSCH)、バッグ¥18,900(SANYO SHOKAI(FRAGILE))、靴¥44,100(サン・トロペ コーポレーション(セヴン・トゥエルヴ・サーティ))、ネックレス¥84,000(伊勢丹新宿店本館1階(アンジェラ))・ピアス¥3,240(ジューシーロック(JUCY ROCK Original))

＼全身も◎／

ビッグカラーやスタンドカラーなど、襟に特徴のあるコートを着たときは、サイドアップが◎。下ろすと襟が見えなくなるし、ポニーテールだと子供っぽくなる。バランスを考えたらサイドアップが正解。

＼コートを脱いでも◎／

カラーリング編

最後は、キレイな髪色を長もちさせるテクをお見せします。乾燥が激しい冬は、カラー後のホームケアが大切です！

Q1 パサついて見えないオススメカラーはありますか？

「傷んだ髪にイエロー系のブラウンをカラーリングすると、パサつきが目立ってしまいます。乾燥して傷みやすい冬は、暖色系をチョイス。ピンクがかったショコラブラウンなら、色がこっくりのるのでツヤっぽい。巻髪エレスタイルとも相性◎です」(金子さん)。

ホームカラーリングは、トリートメント効果の高いものを選んで。カラーは深みのあるピンク系ブラウンがベター。気温が低いこの時期は染まりにくいので、放置時間は夏より若干長めに。
1 ホーユー ビューティラボ ヘアカラー カシスショコラ(医薬部外品) オープン価格 2 マンダム ルシードエル ミルクジャムヘアカラー #ラズベリーロゼ(医薬部外品) ¥735 3 カネボウ化粧品 サラ グロス カラー チェリーグラッセ(医薬部外品) ¥840 4 花王 プリティア ふんわり泡カラー スイートピンク(医薬部外品) オープン価格

松本舞さん(会社員・28歳)

シャツ¥14,700(BOSCH)、ネックレス¥2,100・ピアス¥1,575(井筒屋)

Q2 この季節にカラーリングすると夏よりパサつく気がします。ツヤ髪をキープする方法はありますか？

…ラーリングはアルカリの薬剤を使ってキューティクルを開き、色を入れています。い…ん広げたキューティクルをそのままにしておくと、髪のたんぱく質も流れ、パサつき…くなってしまいます」(金子さん)。「カラーリングした後に大切なのは、毎日のホー…ア。カラー専用のシャンプー&コンディショナーで、傷んだキューティクルをケアし…げると色が安定して、キレイな髪色がキープできます」(北森さん)。

…メージを補修。…オン …ダメ…エイド …シャ…ー …トリートメント 各200ml／…プン価格

↑phバランスを整える。ウエラジャパン カラー セーバー …シャンプー 250ml …マスク 200g 各¥2,520

↑毛先のパサつきをケア。… …シャンプー …コンディショナー 各300ml 各¥1,575(編集部調べ)

↑カラーダメージを補修。… カラーケア …シャンプー 190ml …コンディショナー 190g 各¥398(…) P&G

↑ツヤと潤いアップ。ケラスターゼ RF …バン クロマ リッシュ 250ml ¥2,940 …マスク クロマ リッシュ 196g ¥5,250

Q3 せっかくお気に入りの色にカラーリングしたのにすぐに褪色してしまいます。キレイな髪色をキープする方法を教えてください！

…ラーリングをすると、アミノ酸など、髪内部の成分が流出し…くなります。夜寝る前は、カラーリング専用のアウトバストリートメントで開いたキューティクルを保護してあげて。カラー後のケアをきちんとすると褪色が防げます」(金子さん)。

…ラー特有のパ…きやゴワつきをケアするカラーヘア用美容液。…

hudie.com

vimoo.net
蝴蝶网
hudie.com

転勤が決まって、
彼女の大切さに気づいた。」

25th anniversary

誠心からはじまった結婚までの
ハッピーストーリーをお伺いしました。

蝴蝶网
hudie.com

出会いは、緊急オペが入った当直明けのパーティーでした。

「パーティー当日は当直明けで、しかも緊急オペのあとだったんですよ」
一樹さんは脳外科医。誠心が開催するパーティーで、輝美さんと出会うことに。
「すごく頑張り屋さんなんだなというのが、彼の第一印象でした」と輝美さん。
額に汗をかきながら、疲れを見せず周囲に気配りする一樹さんの笑顔が
輝美さんの心に深く刻まれたそうです。
「汗？彼女がきれいだったので緊張したせいかな」とはにかむ一樹さんは、
容姿だけでなく、輝美さんのやさしい性格にもひかれていきます。

交際を重ねて深まる思い。半年後、突然の転勤がきっかけに。

「最初に家に遊びに来てくれたとき、手料理をこしらえてくれて感激しました」
一樹さんが感動した輝美さんの料理とはズッキーニの肉巻き。
「野菜をいっぱい摂れるように、ちょっと工夫してみたんです」と輝美さん。
その日、輝美さんは料理のほか、部屋の掃除までしてくれていたそうです。
「僕が病院から帰ってきたら、トイレまでピカピカでしたね」
そんな彼女への思いがどんどん強まった頃でした。一樹さんに転勤の辞令が。
転勤先は車で片道1時間ほど。このままでも交際が続けられる距離。
でも一樹さんにとってはものすごく遠いものに感じました。
「この人なしで生きていけないと気づきました。だからどうしても連れて行きたかった」と
一樹さんの輝美さんへの思いは確かなものに。
「いっしょにいるのが普通でした。離れるのはあり得ない感じで・・・」と
輝美さんも彼の転勤先についていく決意を固めました。
誠心で出会い、お付き合いがはじまってから半年のことでした。

いつもそばにいる。いま幸せいっぱいの二人です。

休日は、食べ歩きやドライブ、スポーツ観戦などに出かける二人。
「いつまでもいっしょにいたいから、
何でも二人で楽しんでいます」
一樹さんはこの秋、以前の病院に戻ることに。
「運命の人は必ずいると思います」
誠心での出会いがあって、いつもそばにいてくれる
素敵な女性と巡り会えた一樹さん。
輝美さんも、誠心がなければ二人の出会いは
なかったといいます。
「幸せの天使はいつかきっと舞い降りると
信じて良かったです」

慧美网
vimee.net

輝美さん
（35歳／エステティシャン）

一樹さん
（29歳／脳外科医師）

…らしい出会いを誠心で。誠心は入会審査を設けた会員制クラブです。男性会員の約半数が医師・歯科医師。あなたの人生がより輝くための出会いをお手伝いいたします。

SEISHIN 0120-11-5780 www.seishin.net 株式会社 誠心

寒くなってお風呂タイムが本当に楽しみですね♥ 芯から
温まってリラックスしながら美しくなっちゃいましょう!!

蝴蝶网
hudie.com

冬のお風呂でキレイを磨く♥

撮影／深山徳幸　ヘア&メーク／阿部裕幸(HAIR DIMENSION PARTI)　デザイン／藤原いずみ(Beeworks)　取材協力／井手あずみ　構成／山中ゆうき
◆P.250で使用した商品の問い合わせ先は、P.315にあります。そのほかの商品は読者の私物になりますので問い合わせはご遠慮ください。また、今回紹介している効能は個人の感想によるもので、効果には個人差があります。

Bath Time 前にしていること大公開

第3位 入浴剤を入れる

お風呂の楽しみといったらバスタブにつかるひととき♥ 入浴剤を入れると、リラックス効果や保湿効果も得られるうえに贅沢気分が味わえるので、手放せないスパイスに。気分や体調に合わせるのが読レディの定番のようです。

バスミルク派

平井麻美さん 官庁勤務・28歳

天然ハーブの香りが心地よくて、毎日60分はつかってます。体の芯から温まるので夜もぐっすり♪

↓「ヴェレダのミニボトルセットは6種類入り。その日の気分でチョイス」

バスソルト派

田中裕子さん 薬剤師・27歳

血行を促進して老廃物を排出する効果があるので、毎日お風呂にソルトをIN。15分で汗が垂れ流れます

↓「リラックスしたいときはジャスミン、優雅にひたりたいときはチェリー♪」

バスオイル派

↑「疲れた日はリラクセーション効果のあるイランイラン&サンダルウッドを2滴」

↑「オイルが分離しないようニールズヤードのベースバスオイルを大さじ1杯IN」

松木淳美さん 看護師・27歳

かなりのお風呂マニアで、体調に合わせたアロマでオリジナルバスオイルを調合しています

↑「ローズ、ラベンダー、イランイランなど数種類のエッセンシャルオイルを常にストック」

バスボム派

パンプレストのバスボムメーカー ¥4,179

お家でバスボムがつくれるんです!!

用意するもの
←純度の高い食品添加物グレードのクエン酸、重曹、香りづけとしてお好みの紅茶の茶葉、飾りとして紙ふぶきなど。

磯部奈央さん ネイリスト・25歳

バスタブに入れるとシュワシュワ溶けて、お風呂が楽しくなるバスボム。週に3ℓは愛用しています♥

←「お好みでエッセンシャルオイル、花びら、食用色素を入れ、アレンジして楽しんでいます」

↑「固めるために10秒間力を入れぐっと押さえ、その後30秒間プレスバーを下げた状態でキープ♪」

←「プレスバーを上げ、10分間型から出さずに放置し、固まったらできあがり♥」

↑「混ざった材料を受け型に落とす前に、紅茶の茶葉や紙ふぶきを置き、プレスすればOK♪」

↑「クエン酸と重曹を入れ、ダマがなくなるように混ぜ、水を加えながら再び混ぜ合わせます」

Vimee.net

第1位 クレンジング

お風呂に入る前に洗面所でメークオフするが過半数。クレンジングアイテムはオイルやミルクが圧倒的でしたが、酔っぱらって帰宅した日はふき取りタイプで手抜きをする人も

ジェル派

中嶋美友紀さん 看護師・25歳

ベタつかずサラっと落ちるのがお気に入り♥ AVEDAのジェルクレンザーはもう3本目です

ミルク派

山川恵美さん 不動産会社勤務・25歳

ポンスのミルクタイプなら油分が失われる心配もないし、値段も手ごろで♡、2年以上リピート!

オイル派

パッチリメークもオイルなら1度で落ちる♪ MDCのピールスキンクレンジングを愛用中です

↑「帰宅したらまずはマッサージしながらクレンジングするのが日課♪」

↑「指の体温で一度温めてから、顔にのせるとスルリとオフできるんです」

↑「ピーリング効果があり洗顔後はがやわらか&化粧水の浸透率も…

酢ドリンクを補給!

安藤光恵さん 通信関連会社勤務・25歳

酢を飲みながらお風呂の掃除をするのが日課!

→「湯船の掃除中に、不足しがちな栄養をドリンクで摂取。まろやかな黒酢やりんご酢は飲みやすくて◎」

週に1回鏡を磨いています!

↑→「水垢などの汚れは簡単に落ちませんが、専用のクリーナーで磨くと鏡がくもることもナシ。渋谷のロフトで約¥700で購入」

第2位 美ドリンク補給

入浴中の発汗量は個人差があるものの、約500mlもの水分が失われてるということで、全身&半身浴に備え、水分補給をきちんとしてから入浴している読レディがほとんど。

ヒアルロン酸を補給!

小西さやかさん 化粧品会社勤務・30歳

「Puruniのヒアルロン酸をドリンクに溶かして飲んでいます。毎日の日課にしていたら肌や髪にもハリがUPしてきました♪」

↓「ネットで28個入りを約¥12,000で購入。レモンティー味で紅茶に混ぜると美味ですよ」

Bath Time 中にしていること大公開!

防水ラジオ
¥3,150

壁に貼れる吸盤付きで便利!

…ジオを聴きながら …誌を読みながら …身浴40分!

高木美佳さん
薬剤師・26歳

…てくるラジオ番組を聴きな…雑誌を読むのがお決まり♥ …Canを隅から隅まで熟読!

読書をしながら 半身浴30分!

シワシワにふやけた文庫本

最近読んだのは、[illegible]さん、[illegible]さんの作品。1週間に1冊ペースで文庫本を読破しています

鈴木小百合さん
受付・27歳

↑「お風呂場は静かでじっくり集中して読めて○。本を持ち込めば30分はあっという間」

第1位 ○○○しながら 半身浴

体&心の疲れをほぐす効果や新陳代謝のUPなど、半身浴の健康&美容効果は抜群。さらにリラックスできる空間、趣味の時間として、㊙レディは半身浴+αを思い思いに楽しんでます。

…VDを観ながら 半身浴90分!

←「休みの前は映画を1本鑑賞しちゃいます。お茶を持ち込んで、暑くなったらクールダウン」

↑「手持ちのオーディオプレーヤーや携帯電話もつなげられて便利! 防水なのでお風呂でも安心して使えますよ」

よく観るDVDはコレ!!

ロフトで購入したDVDプレーヤーが大活躍! 洋画や1話ずつ観られる海外ドラマが定番に

中嶋美友紀さん
看護師・25歳

音楽を聴きながら 半身浴35分!

いつもお風呂の温度は38℃。バスタブでマッサージをしながらJ-POPのMVを鑑賞します

濡れた手でも操作ができて便利!

辰ノ口久美子さん
音楽関連会社勤務・27歳

→「ツインバードの防水プレーヤーはネットで見つけて購入したもの。FMラジオも聴けるんです」

音楽を聴きながら 半身浴60分!

発売日に並んで購入した音楽プレーヤーはお家に来た友達からも大好評。聴くのはポップスがメイン

小西さやかさん
化粧品会社勤務・30歳

行列に並んでGETした愛用品♥

限定発売されたMP3スピーカーは
約¥15,000

→「中に付属されているUSBメモリに音楽を落として再生。音楽が流れるとランプも光って灯りとしても使えます」

↑「バスタブの縁が定位置。アロマポットを浮かべ、光&香りで癒されながら音楽を聴いてます」

Bath Time 後にしていること大公開!

第1位 ルームウエアに着替える

最近は大人かわいいルームウエアも増え、部屋で過ごすファッションへの意識も高くなっているご様子! デザインや素材など、自分好みのルームウエアに包まれればHAPPYな時間が過ごせるようです。

スナイデルのパーカ+ジェラートピケのショートパンツ

DHCのタオル地ワンピは[illegible]バッチリ!!

ユニクロ×山田優コラボのベロアチュニック

xoxoのパイル地バスローブで[illegible]気分

セレクトショップで購入したセットアップ

tutuanna[illegible]お気に入り♥

ジェラートピケのショートパンツ&パーカ

…麻美さん
…勤務・28歳
…年の夏に購…たセットア…に、モコパ…をプラス。…性なのでソ…スは[illegible]

高柳奈緒子さん
法律事務所勤務・28歳
↑「スパンコール付きのパーカは普段使いにもOKのアイテム。どちらもプランタンで購入♪」

磯部奈央さん
ネイリスト・2[illegible]
↑「ネットで[illegible]ドレス[illegible]をしめつ[illegible]のでリラッ[illegible]できるんです」

高木美佳さん
薬剤師・26歳
↑「[illegible]」

瀬川あずささん
IT関連会社勤務・27歳
↑「バスローブは[illegible]楽チン[illegible]で保温[illegible]カジュアル[illegible]着られて重宝してます」

山川恵美さん
不動産会社勤務・26歳
↑「冬場はこれにパーカをはおっていますが、寝るときはフードが邪魔なので、このスタイルに!」

松木淳美さん
看護師・27歳
↑「ブランドはバラバラだけど大好きなピンクで統一。tutuanna※はルームウエアが豊富ですよ!」

小西さやかさん
化粧品会社勤務・30歳
↑「なんと言ってもジェラピケは肌触りが気持ちいいし、優しい色使いも♥ 上下で約¥11,000」

慧美网 vimee.net
蝴蝶 nudie.com

スチームマスク＋ぷるぷるローラーで小顔ケア

リズミカルな振動で筋肉を刺激！ 当ててるだけでフェースマッサージできる優れもの♥

パナソニックのエステローラー EH-SP30-N

←「電動式ローラーでリフトアップ効果が期待できます。防水なので、バスタブで使えてGOOD!!」

森 咲子さん 秘書・26歳

↑「湯上がりは冷蔵庫に入れて、冷パックにすれば毛穴がみるみる引き締まります。温⇔冷マスクができて◎」

お湯に濡らして絞ったマスクを顔にのせてスチーム状態に！ 顔がじんわりほぐれていくのが実感できます

眉ブリーチでカラーリング

手軽に眉のトーンアップができるので、1か月に2回お風呂でブリーチ。使いたい分だけ使えて便利！

→「パウダーとクリームを混ぜます。ブラシ部分は濡らさないでおくのがベスト！」

粉を合わせる

10分置きます

→「混ぜたクリームを眉にのせ、放置。10分経ったらスパチュラで取り除けばOK」

↑「ハワイのWALMARTで購入したJOLEN眉ブリーチ剤は$20」

山川恵美さん 不動産会社勤務・26歳

保冷ジェルでフェースラインをパッティング

ひんやり冷えた保冷ジェルがほてった肌に気持ちいい！ 毛穴が気になるところを集中ケア♪

→「毛穴ひんやりローラーは、ジェル部分のヘッドが回転するので、ローラーとしても使えます」

狩野亜耶さん

第2位 フェースケア

リラックスして体が温まっている入浴中は絶好のスキンケアタイム！ 洗顔だけで終わらせることなく、シートパックや毛穴ケアを行うと美フェースも一石二鳥で手に入ります!!

シートマスクで温パック

↑「冬場は湯船でシートマスクを温めて、温マスクをしています。プリプラマスクはドラッグストアでまとめ買い」

半身浴中はシートマスクで顔の乾燥を防ぎながら、防水ケアしたケータイでメールしています

小鼻マスクで毛穴ツルツル

ピーリングジェル後に、サウナ効果のある小鼻マスクを使うと、毛穴の汚れまで浮き出てかなりスッキリ！

アルミ小鼻マスク 約¥900

↑「15分間装着するだけでたっぷり発汗できて◎。1シート5回は使えて経済的なのもGOOD！」

吉濱紗由香さん 法律事務所勤務・27歳

Bath Column お風呂deキャンドル＆ライトがBOOM!!

THANNやロクシタンのキャンドルは私のお風呂のお供です。伊勢丹や表参道ヒルズで購入！

松木淳美さん 看護師・27歳

アフタヌーンティーで1個¥200くらい。灯りを消し、ほのかな光での入浴が落ち着きます

田中裕子さん 薬剤師・27歳

フルーツ型バスライトは、お湯に浮かべるとLEDが点灯。お風呂がぐっとロマンティックに！

瀬川あずささん IT関連会社勤務・27歳

かかとの角質ケア

硬くなったかかとは週1ペースで角質ケアをしています。やすりの花柄透かし模様がCUTE

スベスベかかとスムーサー ¥600

←「見た目がかわいいアイテムを使うと気分も上がって◎!! 渋谷の雑貨屋で見つけて即買い♥」

鈴木小百合さん 受付・27歳

第3位 フットケア

一日の仕事を終えた脚はむくんだり、はたまた乾燥してカサカサだったり…。露出が減る季節だからといって、油断したりせず、毎日しっかりフットケアすることが大切なんです！

太ももをカッピング

←「つまみ部分を手で持ち、カッピングしたい箇所に押し当てます。湯船につかりながらも使えて、便利」

→「つまみを引っぱって肌から外し、気になる部分に繰り返すだけ！ 吸い上げられる感じが楽しいです」

キュッと引き締め効果があるカッピングも手軽なグッズ。二の腕にも使うことができます

Slimly Cup ¥683

→「カッピング＝吸玉はマッサージ＆血行促進効果も！ 渋谷のロフトで約¥700でGET！」

木本史子さん ジュエリー会社勤務・28歳

第3位 マッサージ＆ストレッチ

無駄のないスッキリBODYになるために、日々寝る前にストレッチやマッサージを日課にしてる㊙レディが多数。体を軽く動かすことは、安眠にもつながるので習慣にするといいのかも♥

体の代謝が悪く、便秘が悩みでしたがマッサージのおかげで見事に解消！ 続けることで、体の中から改善されたみたいです

尾高由季子さん 秘書・29歳

↓「家でできるマッサージや高橋ミカさんのハンドテクが、手軽。1回で効果がわかります」

↑「顔のむくみ対策のリンパマッサージが効果的。……」

ヘアキャップをかぶってトリートメントケア

濡れた髪にトリートメントをなじませ、キャップをかぶるだけ。乾きが早く、大助かり♪

↑「お風呂上がりの手間を減らし、髪を傷めることなく乾かせる便利グッズ！ ロフトで¥1,200」

宇都宮有沙さん アパレル勤務・27歳

メディキュットでむくみ取り

脚のむくみケアをしながら、EBISの美顔器でホームエステ。翌日の顔のハリが違います！

→「メディキュットはドラッグストアで¥2,000、美顔器は¥33,600で2年以上愛用中♥」

安藤光恵さん 通信関連会社勤務・27歳

湯たんぽで保温!!

ぬいぐるみに見えるクマはミレナーズブティックの湯たんぽ！ エコ派にぴったり♪

←「モコモコの手触りと優しい温もりで夜はぐっすり♥ 11月に約¥7,980で購入」

木本史子さん ジュエリー会社勤務・28歳

レッグサポートを履いてシェイプアップ

遠赤加工なので、履くだけで脚がポカ！ むくみもとれるので毎日寝る前までの1時間使用中

→「自宅でむくみケアができるので¥25,000の価格にも納得。エステに通うより、毎日持続でき◎」

田中裕子さん 薬剤師・27歳

第2位 保湿＆保温

お風呂から上がったら、肌から水分が失われる前に保湿することが潤い肌の基本！ フェーススキンケアが終わると、ボディの保湿をくまなく行うことで、㊙レディは乾燥知らずなのです

ボディクリームを全身に塗る

PATYKAのMI・DE・RIは一日中肌がしっとり！ ベタつかないのもお気に入り♥

狩野亜耶さん 看護師・27歳

↑「お風呂上がりの気分や肌の乾燥度に合わせてクリームかミルク、オイルをチョイス。ボディクリームは香り＆保湿力重視で購入しています」

vipee.net
huadie.com

Bath Time中&後に欠かせないバスアイテムを一挙紹介!

hudie.com

一日の疲れや汚れを落とし、キレイをつくる癒しの時間=BathTime♥ 体も心も潤して
最高級のボディへ導く新アイテムが満載です!!

お風呂上がりに潤い補給は常識!! 保湿ケア

1. こだわりのオーガニック原料を配合
アグロナチュラ

2. フローラルにハニーの香りをプラス
ポール&ジョー

3. 有機ざくろのプレミアムオイル
ヴェレダ

4. モチモチ肌に導くボディ用オイル
ハッピーバスデイ プレシャスローズ

5. 贅沢な香り&しなやか肌へ!
パルファン・クリスチャン・ディオール

6. ベタつかないのに、保湿力は満点!
オリジンズ

7. シアバターでリッチな使い心地
ロクシタン

8. 乾燥する部位もしっとりするバターが◎
ザ ボディショップ

麟の花々がフェミニンに香るボディクリ
50㎖)。ローズ×スターアニスボディバ
ムセット[ソリッドパフュームとセット]
0(限定発売)(イデアインターナショナル)
ーミーでベタつかないテクスチャー。ボ
ルク 250㎖ ¥4,725 **3**肌の老化を食い
リのある肌に。ざくろ オイル100㎖ ¥4,7
肌に蒸気を閉じ込めたようなモチモチ質
ディ スチームオイル 150㎖ ¥1,260(コー
スメニエンス) **5**上質なエッセンスを
んに使用。ジャドール ボディ オイル 100
,875(限定発売) **6**モイスチャー効果が
ーションタイプ。ジンジャー クラウド
ズィング ボディ バーム 200㎖ ¥3,675
年1月2日発売) **7**フレーバーが選べる
ア。は数量限定発売。シア リッチボディク
ローズ 100㎖ ¥3,675(12月26日発売)
専用の高保湿クリーム。スパウィズダム
カ ハンド&フットバター 125㎖ ¥2,415

ただ洗えばいいだけじゃない!! 香りと泡で美肌へ近づく♥ ボディ・ウォッシュ

1. 新フレグランスがデビュー
モア

2. 肌のザラつきを解消し、きめ細かい肌へ
オリジンズ

3. 華やかなフローラルの香りで上品に
イヴ・サン ローラン・ボーテ

4. クリーミーな泡が老廃物をしっかり吸着!
プレディア ボディ スパ

5. シアバターを贅沢に含んだ石けん
ロクシタン

6. ふんわり泡で肌はしっとり!
ロクシタン

感をもたらすメロン&グリーン
すがしい香り。エンポリアム キ
ンバー&カサバ 200g ¥2,100
ーバル プロダクト プランニング)
らかに洗い上げるジェルタイプ。
ャー バースト セイヴォリー ボ
ォッシュ 250㎖ ¥3,675 **3**朝焼
をイメージした淡いピンクボト
スルームに華をプラス。パリジ
シャワージェル 200㎖ ¥5,040
物を吸着するファンゴを配合。
ゴウォッシュ 500㎖ ¥1,890(コ
コスメニエンス) **5**肌に優しい
ケアソープ。シア リッチモイスチ
ープ 100g ¥2,100(2010年1月21
) **6**使いやすいポンプタイプ
シア ハンド&ボディムース イラ
ン 250㎖ ¥2,940(12月26日数
発売)

入浴中は灯りを消して、揺らぐ炎が癒しのツール♥ キャンドル

1. はりつめた心が和むユーカリの香り
ディプティック

2. ベンゾインの甘すぎず穏やかなフレグランス
ディプティック

3. マロン&バニラがスイートに広がる
ディプティック

ットスパイス&オレンジ系
ハーモニー
ペンハリガン

・**3**ガラスに刻まれた装飾がステンドグラス越しのような炎を演出。キャンドル
オン・㊧ベンジョワン・㊨マロングリエ各¥6,925 **4**燃焼時間は110時間のBIGキ
ドル。インドルジェンス キャンドル(ハットボックス入り)¥19,320

唯美网 vimce.net

体の内側まで温めてくれるバスタイムのパートナー♥ 入浴剤

1. 大好評のバスミルクが250㎖で再登場
シャネル

2. ローズの香りでバスタイムに彩りを♥
サボン

3. 肌の再生力を高める効果も!!
ヘゼルヴァ・フォーリオ

4. 柑橘系のさわやかでフルーティな香り
ロリア

5. カップアイスのような見た目がCUTE♥
デリセレクト

6. 便利な1回分の使い切りタイプ
デリセレクト

7. ラベンダーの香りで心もリラックス
ラヴェーラ

1大人気の香りシャネルN°5が疲れを癒すバスエッセンス。N°5 ヴェルヴェット バスミルク 250㎖ ¥7,875(特別限定品) **2**湯船にもマッサージにも大活躍。SABON バスオイル 100㎖ ¥2,800(12月上旬発売予定) **3**アンチエイジングが期待できるセレニウムを含むブラジルナッツオイルをブレンド。ブラジルナッツ・バスオイル 120㎖ ¥4,410(ユージービィ) **4**アボカド&オリーブオイル&ビタミンEを配合したバブルバス。バブルバスBR 387㎖ ¥5,250(グローバル プロダクト プランニング) **5**湯船に入れた瞬間マンゴーの香りが楽しめて人気。バスボム マンゴー 135g ¥294(グローバル プロダクト プランニング) **6**お風呂もデザート気分が味わえちゃう♥ バスソルト分包 マンゴー 30g ¥157(グローバル プロダクト プランニング) **7**天然成分だけでつくられ、乾燥知らず! ボディスパバスオイル ラベンダーシークレット 100㎖ ¥2,310(グッドホープ総研)

蝴蝶网
hudie.com
ムダ毛のない、ハッピーライフはじまる!
剃るのとも抜くのとも明らかに違う
家庭用レーザー脱毛器 トリアだからできるこ
TRIABEAUTY
カミソリで剃ったあとのようにチクチクしない、抜いたあとのよ
に毛穴が目立たない。なめらかでつるつるの美しい仕上が
効果が長持ちするのがトリアの人気の秘密。今から始めれ
春先にはムダ毛知らずのすべすべボディも夢じゃないかも!
効果が長持ち
長年ムダ毛に悩んできましたが、今では毛深いことを気
せず思う存分おしゃれを楽しんでます。(20歳・学生)
美しい仕上がり
以前はカミソリ負けで肌がボロボロでした。毛が徐々
減ってきたので毎日剃る必要がなくなり、肌もきれいに
(28歳・モデル)
お得
費用や時間、手間を考えると断然お得。(35歳・教師)
自分のペースでOK
トリアなら自分のペースで好きなときにお手入れできるの
とても助かります。(31歳・ライター)
自宅で手軽に
人には見せたくない部分のムダ毛処理が、自宅で自分
できる事が良かったです。(38歳・主婦)
今だけおトク!
¥89,500
¥69,500
09/11/19→10/1/5
慧美网
vimee.net
0120-917-380
TRIABeauty.co.jp
http://m.TRIABeauty.co.jp
提供/トリア・ビューティ・ジャパン株式会社
応募期間 2009/12/6〜12/20
抽選で1名様にTRIAをプレゼント!
応募の詳細はこちら
TRIABeauty.co.jp/anecan1

おすすめカタログ 2009

就・転職、キャリアアップに
自分磨き♥
始めるなら、今!

いろいろな仕事で活かせるカラーの知識

カラーコーディネート 6カ月

ショップ店員やデザイン、美容師やネイルアートでも活かせる。自分に似合う色もわかるから、ふだんの生活にも◎

- ★アパレル・メイクのショップ
- ★ネイルサロン
- ★デザイン関係

資格を持っていると就職に有利。A・F・T、東商の2検定あり。

結婚しても働きやすい、女性に人気の仕事

医療事務 6カ月

標準学習期間

レセプト作成や受付で応対をしたり。職場は全国だし、時間がわりと自由なので、結婚しても働きやすい!

- ★全国の病院・個人医院
- ★医療事務派遣会社

スキルがあれば就職に有利。修了認定を受けるのが○。

マイペースで生涯働きたいなら、独立開業も!

行政書士 6カ月

人気の独立開業型資格。役所に提出するいろんな書類の作成や手続きを代理する仕事。比較的少資金で開業OK。

- ★独立開業!
- ★企業の総務部門でも

試験に合格して国家資格を取得する。自宅でも開業OK。

無料の案内資料をさしあげます!

▶気になる講座(全部で2講座まで)に○印をつけてください。

ボールペン字	W4	医療事務	6C
行政書士	OS	簿記(3級)	OA
介護事務	6P	宅建取引主任者	OJ
保育士	6A	介護福祉士	6E
カラーコーディネート	O3	調剤薬局事務	6Q

歯科助手	6D	速習筆ペン	27	ケアマネジャー	O7
管理栄養士	6O	英会話	QN	社会保険労務士	OE
簿記(2級)	O2	福祉住環境	6J	旅行管理者	OD
ファイナンシャルプランナー	6F	料理	NP	販売士	OO
調理師	6B	通関士	6H	マイクロソフト認定資格	Z8
インテリアコーディネーター	ON	楽しいボールペン字	W8	心理学入門	NS

▼これより下は五十音順

イラスト	CE	サービス介助士	6T	測量士補	OV	話し方	NL
色えんぴつ画	78	資産運用入門	6U	中国語会話	Q2	花のねんど手芸	H9
英検(3・4・準2級)	QX	刺しゅう	2X	中小企業診断士	OR	POPデザイン	CC
英語翻訳	QD	司法書士	OT	ちりめん細工	H6	PC検定(3級)	Z6
衛生管理者	OW	若年者就職対策	Z4	手編み	H4	ビーズアクセサリー	28
絵手紙	79	週末起業	Z5	デッサン	77	ビーズ&シルバー	2Q
カリグラフィー	2R	手話入門	NV	電気工事士(二種)	ZE	フラワーアレンジメント	7N
韓国語会話	Q4	証券外務員(二種)	6S	電験三種	ZF	フランス語会話	Q3
漢字検定	NO	[illegible]	WS	[illegible]	[illegible]	マンション管理士/主任者	6L
危険物[illegible]	Z[illegible]	[illegible]道	W[illegible]	TOEIC テスト	Q5	やさしいかな書道	2L
気象予報士	Z[illegible]	[illegible]	74	[illegible]	[illegible]	やさしい手織り	HA
校正	O[illegible]	スケッチ	76	パソコン入門	S[illegible]	ヨガ&ピラティス	7M
国語の[illegible]	NU	[illegible]読	NE	パッチワーク	[illegible]	和のキルト	H8

▼必要事項のご記入をお願いいたします。ご記入漏れがある場合、案内資料のお届けが遅れたり、お届けできない場合があります。

住所	〒□□□-□□□□ 都道府県 アパート・マンション等、名称、部屋番号もお書きください。 (様方)
フリガナ 氏名	電話 市外局番 市内局番 番号 ( )
	年齢 歳 性別 1(男)・2(女)

ユーキャンは個人情報を厳重に管理します。
ご記入いただく情報はユーキャンからの各種ご案内、ご連絡、お知らせにのみ利用し、同意なく第三者に個人情報を提供することはございません。詳しくはホームページでご確認ください。

M448RA9C07

フト認定資格(MCAS) クセルスキルを認定!

8 インテリアコーディネーター あなたの感性が活かせるインテリアの専門家。

10 楽しいボールペン字 楽しい文字がしっかり身につく上達講座です。

祉士* けの合格指導講座。

6 心理学入門 暮らしに役立つ実践心理学が楽しめます。

7 社会保険労務士* 将来性のある人事労務のコンサルタント資格。

*印の資格は、受験の際には実務経験や学歴、実技講習などが必要になります。詳しくは案内資料をご確認ください。

蝴蝶网 hudie.com

変・身・願・望 強 なコ

資格★スキル

ボールペン字 6ヵ月

字がきれいだと、印象も評価もアップ!

そろそろ丸文字や子どもっぽい字とはサヨナラしたいコへ! 1日たった20分のレッスンで、字の印象が変わる!

★履歴書で好印象
★オフィスで評価アップ
★「知的で素敵」にイメージアップ

就職で最初に見られる履歴書の文字。しっかりした印象を持たれて有利!

簿記（3級・2級） 4・6ヵ月

女性が長く働ける専門スキルとして安定人気!

どんな会社にも必要な経理のスキル。安定した仕事だから、結婚しても再就職しやすいし、将来にわたって安心!

★会社や商店の経理部門
★お店でも
★自営やフリーなら必要知識

日商簿記検定の2級があれば就職がかなり有利。まずは3級から。

ケアマネジャー 3〜6ヵ月 *

介護が必要な人をトータルマネジメント

介護保険制度を支える重要資格。まだまだ人手不足! 資格の受験には実務経験5年又は10年以上が必要。

★介護保険施設・サービス業者
★市町村・一般病院・診療所
★ホームヘルパー派遣会社

キャリアアップ、就・転職にも有利に。受験には実務経験が5年又は10年以上必要。

調剤薬局事務 4ヵ月

年々受験者が増えている注目の技能

レセプト作成をはじめとし、受付・電話応対など薬剤師をサポートする事務全般。まさに調剤薬局の"顔"!

★全国の調剤薬局
★ドラッグストアでも

ニーズが高まる注目職。技能を証明する修了認定証があれば就職もスムーズ!

標準学習期間（ヵ月）

- 4 **介護事務** 介護報酬請求業務を中心に行なう注目スキル。
- 3・4 **TOEIC®テスト**（注1） 500〜730点突破の実力が身につきます!
- 3 **韓国語会話** 1日30分、CDを聞いて答えるだけのレッスン!
- 3 **英会話** 難しい単語を知らなくても英語が話せます。
- 3 **話し方** 1日15分のレッスンで、上手な話し方が身につきます。
- 12 **保育士** * 保育所など活躍の場が広い。女性に人気の資格。
- 14 **中小企業診断士** 経営コンサルタントとして唯一の国家資格。
- 15 **司法書士** 会社設立や不動産登記の専門家。
- 6 **調理師** * 実務経験のある方のための合格指導講座です。
- 6 **POPデザイン** お店を楽しく演出する広告作りをレッスン!
- 6 **宅建取引主任者** 不動産取引の専門家。効率よく合格力を養成。
- 4・6 **英語検定**（3・4級 準2級） 英語力の証明!CDでリスニング力を強化。
- 6 **英語翻訳** 翻訳のテクニックをやさしく楽しく習えます!
- 3 **証券外務員（二種）** 金融機関や証券会社への就・転職に役立つ。
- 4-8 **旅行業務取扱管理者** 旅行好きのあなたにピッタリの国家資格です。
- 6 **ファイナンシャルプランナー** 金融業界でぜひ取得したい注目度の高い資格。
- 3 **手話入門** 注目の手話を映像とテキストで楽しくレッスン。
- 4 **サービス介助士（準2級）** ホスピタリティの心を育む注目資格!
- 6 **点字・点訳入門** 福祉社会に、価値ある技能「点字」をあなたも。
- 6 **通関士** 輸出入に際し手続き業務を行う通関のプロ。
- 5 **歯科助手** 歯科医のアシスタント。安定したニーズが
- 2-3 **日商PC検定（3級** オフィスで役立つパソコン技能を証明する
- 8 **賞状書法** 美しい賞状が正式に書ける!役に立つ書の
- 3 **中国語会話** 楽しく習える中国語会話CDレッスン!
- 12 **フラワーアレンジメン** 生花をあしらった素敵な12作品がやさしく作

（注1）TOEIC is a registered trademark of Educational Testing Service (ETS). This product is not endorsed or approved by ETS.

■修得の度合いや速度には個人差があります。 ■記載されている講座内容は予告なしに変更する場合がござい

ご希望講座の案内資料は、お申込み後10日前後でお届けします。

生涯学習のユーキャン
〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-2-38

ユーキャンは個人情報を厳重に管理します。
ご記入いただく情報はユーキャンからの各種ご案内、ご連絡、お知らせにのみ利用し、同意なく第三者に個人情報を提供することはございません。詳しくはホームページでご確認ください。

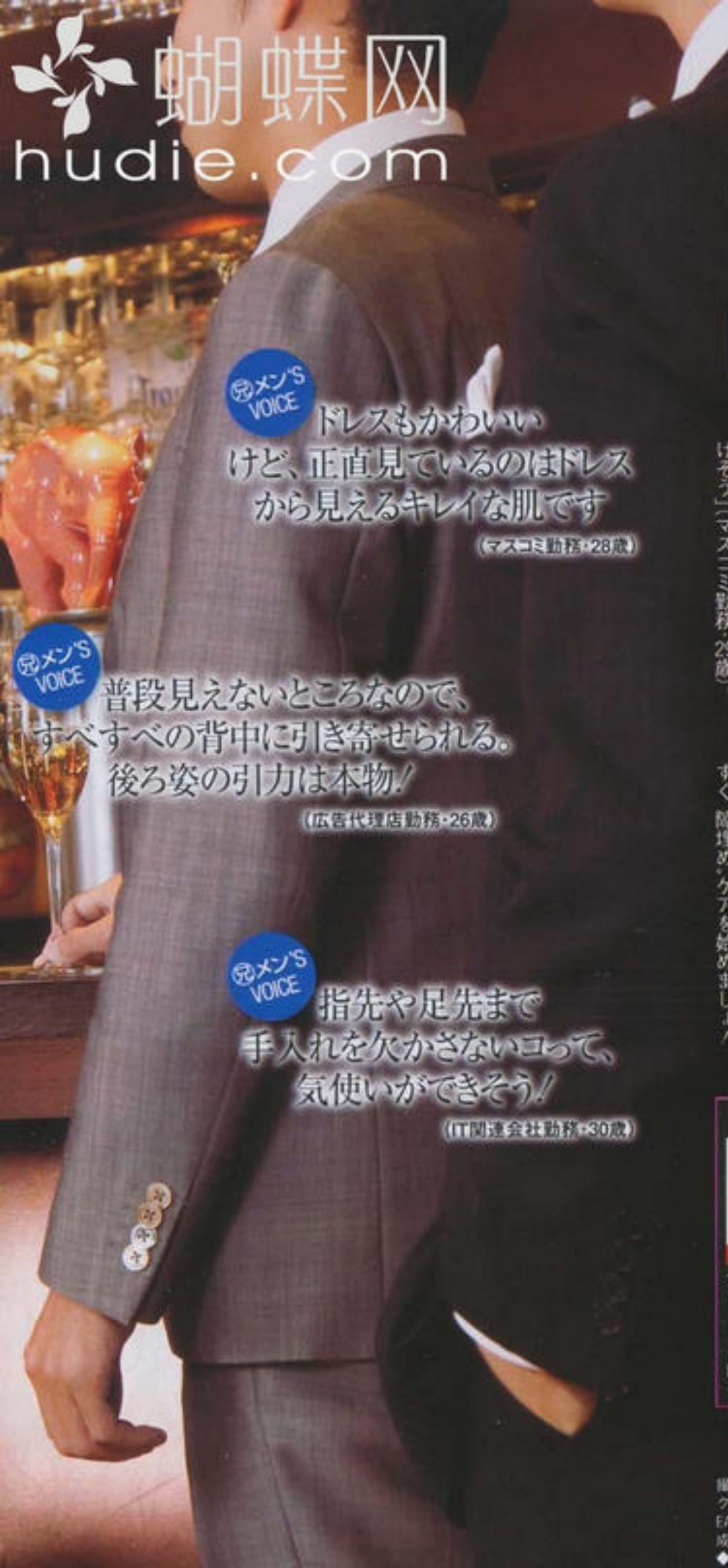
●インターネットやお電話での資料請求もOK!

通話料無料 携帯・PHSからもOK
0120-314-888（9時〜22時）
※お電話の際には、ご覧の雑誌名とR0係をお申しつけください。

パソコン&携帯（iモード、EZweb、Yahoo!ケータイ）から
www.u-can.co.jp/m9125

※環境によっては、読み取れない場合がございます。

蝴蝶网
hudie.com



ネクタイ各¥3,900（ユニバーサルランゲージ 渋谷店）、その他／私物

兄メンズ VOICE
ドレスもかわいいけど、正直見ているのはドレスから見えるキレイな肌です
（マスコミ勤務・28歳）

兄メンズ VOICE
普段見えないところなので、すべすべの背中に引き寄せられる。後ろ姿の引力は本物！
（広告代理店勤務・26歳）

兄メンズ VOICE
指先や足先まで手入れを欠かさないコって、気使いができそう！
（IT関連会社勤務・30歳）

兄メンに緊急調査を実施！

気を抜いている感にげんなり…。細かいパーツのケアレスほど目立つもの!!

露出が増えるイベントシーズン。男子が見ているのは?? 兄メンにアンケート&取材を実施しました。まず判明したことは、**男子は"毛"にやたら敏感！** 特に背中の毛。背中の開いた服を着るとき、必ず見られています！「腕や脚はつるつるなのに、うなじから背中にかけて毛がワサーッ。こっちが恥ずかしい」（保険会社勤務・27歳）。ほかにも、「ネイルは完璧なのに指毛が…」（マーケティング会社勤務・31歳） 次に聞こえてきたのが**「無理するなっ」の声**。「脚が太いのにミニだと、『無理して出さなくても、ほかにいいとこがあるよ』と同情」（イベント会社勤務・28歳）「ノースリーブから見える細い腕は、か弱そうで守ってあげたくなる。ゴツイ人はひとりでも強く生きていけそう」（マスコミ勤務・29歳）。

さらに注意すべきは"**肌質**"。**メークされた顔との違いにギョッとしてしまう男子が多発！**「顔の肌は白くてキレイなのに、首が黄土色だとガッカリ」（保険会社勤務・25歳）「胸元の肌がキレイだとドキッとします。ザラついてるとイメージダウン」（商社勤務・30歳）。逆に、細かいパーツまでお手入れしているコは「つきあったらマメそう」（医師・31歳）と高評価。服やメークは、キメすぎよりも「隙」にきゅん♪とするものですが、ことボディケアにいたっては正反対。**隙＝気を抜いてる＝つきあいたくない**にまで発展してしまうのです。女性は、どこを取ってもキレイでいてあたりまえ。そうでないとガッカリしてしまうのが男子の本音。Vレディの皆さん、今すぐ隙埋め・ケアを始めましょ！

お話をうかがった先生は…

ボディリペア青山 パーソナルトレーナー
小山絵美子さん

女性トレーナーによるパーソナルトレーニングが受けられる、女性専用のフィットネスジム。お得な体験コース¥3,150。住東京都港区南青山3-4-8 トレディカーサB1F ☎03・5474・3131

ミッシイボーテ代表 エステティシャン
髙橋ミカさん

各界の著名人や芸能人を多数、顧客に持つカリスマエステティシャン。ミカさんプロデュースの化粧品や、ご推薦の商品が買えるサイト➡「ミッシーリスト」http://www.mishii-list.com

少数意見も見逃せない！

こんなところまで見られてます

「惜しいっ」とがっかりすることがよくあります

体毛
「見た目にはわからなくても、軽く触れたときにチクッとすると気まずい」（SE・29歳）

ひじ裏のしわ
「シワシワな上、乾燥してると、もはや枯れた人って感じです」（不動産会社勤務・31歳）

脚の青たん
「飲みすぎたのか？ 酒に飲まれるタイプなんだ…と妄想でがっかり」（弁護士・32歳）

ゴムの跡（輪ゴム・靴下）
「今はキレイにしていても、普段のだらしない姿が目に浮かびます」（商社勤務・25歳）

美人ほど、細かいところを気にしないのはなぜ？

撮影／深谷義宣（aura／人物）、照由太（静物）　スタイリスト／柴山美香　ヘア＆メーク／陶山恵実（NEWS）　モデル／澤野ひとみ、鵜澤枝里子（本誌専属）　撮影協力／EASE、デリリウムカフェ レゼルブ、浅井友見　デザイン／板倉千香（Beeworks）　構成／木戸恵子
◆この特集で使用した商品の問い合わせ先は、P.319にあります。

2010 #16 もっと素敵に！ more beautiful and more happy

ているのは、よりもカラダです!!

**ドレス選びには時間をかけるのに、
背中や足先はまさかノーケア!?
細かいところほど、実は見られているんです。
冬でも露出が多くなる
年末年始のイベントシーズンこそ、
パーツを磨いて女の格を上げちゃいましょ♥**

薇慧美网
vimee.net

見られドレス

クマコとひとみの
パーツ別 美BODY講座

Aneスタッフも絶賛！

クマコのデコルテ
華奢なデコルテを際立たせる、くっきり美鎖骨。

Aneスタッフも絶賛！

ひとみの手
運動も料理もしているのに、指先までしっとりもち肌！

ひとみの背中
白い肌&スッと伸びた背骨のラインが美しすぎます。

Aneスタッフも絶賛！

クマコの美脚
細くて、きゅっと引き締まったふくらはぎ！

[ひとみ分]ワンピース[共布ベルト付き]¥13,650・ベスト¥13,650(ストックマン〈シネクァノン〉)、バッグ[チェーン付き]¥24,150(ジュエルチェンジズ 渋谷店〈フランキー〉)、ティペット¥14,700(ハリス)、イヤリング¥6,930・ネックレス¥10,500(アビステ)、ブレスレット¥215,250・時計¥35,700(スタージュエリー新宿高島屋店〈STAR JEWELRY〉) [桂里子分]ワンピース¥51,450(FILM〈Sov.〉)、バッグ¥49,350(フランクウィーンセンス 青山本店〈フランキー〉)、靴¥19,950(ジー・アール・アイ・ジャパン〈エンゾー・アンジョリーニ〉)、3連ネックレス¥12,600(アビステ)、カチューシャ¥14,700、リング・ブレスレット／私物

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

“大人数で乗ったエレベーター[illegible]な背中に渦巻く毛が…!!”

Nooo!

なんて言わせないために

肩甲骨エクササイズで天使の羽を浮かび上がらせる!

蝴蝶网 hudie.com

エクササイズ 肩甲骨を動かすと周辺の筋肉が刺激され、背中美人に!

「肩甲骨まわりには17種類もの筋肉があり、肩甲骨を動かすとそれらの筋肉も一緒に鍛えられます。そのため、"天使の羽"=肩甲骨のくぼみが浮かび上がるだけでなく、背中全体のシェイプにも。動きがスローなほど筋肉に負荷がかかるので、短時間でOK」(小山さん)

6秒×10セットで1分

1 脚を腰幅くらいに広げて背筋を伸ばし、まっすぐ立ちます。両腕を上に伸ばし、手の甲を重ねます。ひじが曲がってゆるまないように注意して。

伸びをするように

2 腕が体の真横を通るように、ゆっくりとひじを曲げ、下に下ろしていきます。腕が直角になるように、肩甲骨の動きを感じながら動かして!

1~3までをゆっくり3秒かけて

3 肩を下げて、肩甲骨をぐっと寄せるようにひじを斜め下(背中側)に引きます。肩甲骨の締まりと胸のはりを感じれば、効いている証拠です!

3秒かけて腕を上げる

4 を伸ばしの状態に

Front

正面から見て、腕がWの形になるように!

ひとみの美 背中に秘密

タオルエクササイズ

タオルの両端を持ち、腕を伸ばします。タオルが頭の後ろを通るように、腕を上げ下げ。背中のエクササイズをすると、自然に姿勢も良くなりますよ!

ケア GOODS 自分でできる Good bye背ムダ毛ケア!

ロングタイプのシェーバーやタオルを使えば、届きにくかった背毛もつるつるに♪

自然に目立たなくする派には → 除毛タオル

1 ムダ毛を1本1本絡め取る、スリットタオル。パイソン ケナッシー除毛ロングシート ¥714 2 マイクロファイバー面→うぶ毛除去、シルク100%面→毛穴の汚れをオフ! マリーナマリン ボアケア&エピタオル¥1,260(シャンティ)

即効ツルピカ派には → ロング柄シェーバー

20cm

36cm

1 背中、腰などにも届く、折りたたみ式シェーバー。ラヴィア ボディケアシリーズ Sラインシェーバー ¥5,500(興栄工業) 2 ガード付き刃なので安心。刃の前後にローラーが付いていて、マッサージ効果もアリ! 貝印 キャミ剃~る ¥420

ワンピース¥27,300(SANYO SHOKAI〈LE JOUR〉)、ブローチ¥19,950(アビステ)、ピアス¥5,880(ガリャルダガランテ表参道店〈ガリャルダガランテ〉)〔エクササイズで着た服〕タンクトップ¥9,450(アパハウスインターナショナル〈カリテ〉)、パンツ¥3,990(ベースステーション 原宿)、シュシュ/私物

ケア GOODS シューっとひと吹き 背ニキビ撲滅アイテム

肌を清潔に保ち、ローションなどで保湿を! スプレータイプならムラなく塗れます。

1 ビタミンC誘導体が、ニキビ跡の色素沈着もケア。[illegible] リアFX(医薬部外品)125g ¥[illegible] 2 [illegible] 予防。[illegible] ホワイトニング [illegible] ミスト(医薬部外品)100g ¥2,[illegible] 3 [illegible] の発生を防止。エテュセ 薬用アクネ ボディーホワイトニングミストN(医薬部外品) 80g ¥2,100 4 [illegible] ボディローション [illegible] ¥1,365

バスタイムもニキビケア

1 浸かるだけでニキビを防止。メナード 薬用ビューネ バスソルト(医薬部外品) 20g×30包 ¥3,675 2 アロエエキス配合。ハウス オブ ローゼ アロボディ リキッド クレンザー(医薬部外品) 250ml ¥1,890

これも便利!

クリームなどを、スポンジ部分にのばせば、届きにくい背中にもラク~に塗れます。3パーツの組み立て式。ユースキン製薬 セヌール ¥367

vimeo.net

なんて言わせないために

“くっきりした鎖骨は魅力的！ 鎖骨が埋没している人っは…早くケア！”

リンパマッサージで鎖骨のくぼみを復元する！

ワンピース ¥65,100（フェルトリーネ 丸の内店〈フェルトリーネ〉）、イヤリング¥6,930（アビステ）、ネックレス［トップ］¥44,100・［チェーン］¥29,400（スタージュエリー新宿高島屋店〈STAR JEWELRY〉）［マッサージで着た服］ベアトップ／私物

蝴蝶网
hudie.com

鎖骨の下のラインを押し流し、リンパの流れをUP！

マッサージ

「鎖骨の下にはリンパやツボが集中。ここがはっているのは老廃物が溜まっている証拠です。水分が溜まり、むくみで鎖骨が埋もれてしまうこともあるので、血液とリンパの流れをスムーズに。顔のくすみも晴れてきます！」（高橋さん）

鎖骨の下のラインに沿って、3本の指の腹（人さし指、中指、薬指）を使い、押しながら流す。ハリのあるところはほぐすようなイメージで。反対側も同様に。

握りこぶしをつくり、大胸筋全体を内から外に向かってマッサージ。指の第二関節を使うと効果的です。老廃物をワキの下に押し流す気持ちで！ 反対側も同様に。

マッサージ後の保湿でもっちり肌に

保湿クリームやオイルを塗り、デコルテを覆うように、長めに切ったラップを貼ります。

その上から蒸しタオルをかぶせて5〜10分放置。毛穴が開き、保湿剤の浸透もUPします♪

クマコの㊫デコルテの秘密

ジルスチュアートのスクラブ&ラメミスト

スクラブで肌のざらつきを取った後は、ミストで保湿。さりげないラメが肌を明るく、華やかに見せてくれます！ パーティには欠かせません♪

ケア GOODS ㊫デコルテメークにはこちら！

ラメパウダーでキラメキUP♪ or専用クリームやパックで、もっちり透明肌へ！

じっくり美肌養成派には ➡保湿クリーム&パック

1 こっくりクリームでハリのあるデコルテに。ポーラ ザ デコルテクリーム BA 80g ¥15,750 2 余分な皮脂を取り除くクレイパック。ポール&ジョー ボディ マスク 200g ¥3,990 3 美白成分がメラニンによるくすみを解消し、透明感のある素肌に。資生堂 ホワイトルーセント デコルタージュ ブライトニング セラム（医薬部外品）75ml ¥8,400

今すぐ実感派には ➡キラキラパウダー

1 キラめく大粒ラメ☆ 左アナ スイ カラーパウダー 800 中同 006 右同 008 各¥2,100 2 微粒子パールIN。ボビイ ブラウン シマリング ボディ オイル（限定）30ml ¥5,250 3 ネックレスにも♥ ジルスチュアート クリスタルダイアモンド パウダー 102（限定）右同 101 各¥7,350 4 さらさらな美肌に。カネボウ化粧品 サラ ボディパフパウダー NV 40g ¥1,260

なんて言わせないために

“ビンゴ大会で手を上げた瞬間、二の腕がブルブルって…”

ペットボトルエクササイズで引き締まった二の腕に！

普段使わない二の腕の裏側に意識を集中！

エクササイズ

腕には、ひじを曲げるときに使う、表側の「上腕二頭筋」と、ひじを伸ばすときに使う裏側（タプタプしている部分）の「上腕三頭筋」があります。普段の生活では裏側の筋肉が使われにくいので、脂肪がつきやすいんです！」（小山さん）

6秒×10セットで1分

脚を腰幅に開き、両腕を上げ、水の入ったペットボトル（500ml）を両手で持ちます。腕が耳に当たるような感覚で。

ひじ下の腕を曲げ、ペットボトルを下げていきます。ひじが外に開かないよう、腕を常に耳につけておくのがコツ。

二の腕を意識し、3秒かけて上げる

3 ひじを伸ばし元の状態に

ケア GOODS スリミング剤で引き締める

血行や水分代謝を上げるスリミング剤で、セルライトを絞り出すようにマッサージ！ 代謝の上がる、入浴後がベストタイム。

vmee.net

1 脂肪の分解&排出を促進。シャネル ボディ エクセレンス ファーミング ジェル 150ml ¥14,700 2 温感クリームがセルライトを攻撃。ドクターシーラボ ホットシェイプバーニングクリーム 130g ¥3,465 3 たるみをキュッと引き締める。コーセー スタイリス ボディ タイトナー クリーム 200g ¥4,200（編集部調べ） 4 発熱ラップジェルでモミ絞り！ パイソン インドエステ ヒートラップジェル 220g ¥1,260

なんて言わせないために

“ミニドレスから伸びる、迫力のある太脚…。ヒールが床に刺さりそうっ！”

むくみ&ムダ肉を落とし、ミニドレスに映えるふくらはぎ&小ひざに

ケアGOODS むくみ知らずのほっそり脚をGET！

むくみはセルライトの原因にも！ 1～2分のマッサージやケアをするかどうかが、太脚と細脚の分かれ道！

オフィスでササッとケア派には
→スースー系グッズ

お家でじっくりマッサージ派には
→オイル&ジェル

1 むくみ・だるさを和らげる脚用化粧水。ミントの香りでリフレッシュ。ストッキングの上からでもOKです。アユーラ アロマレッグミスト 100g ¥1,890 2塗った瞬間、キュッと引き締まるような清涼感。エスト ボディリファイニングジェル 180g ¥6,300 3ひんやりとほてりを沈めます。コーセー スタイリス レッグ リフレッシュ ミスト 120ml ¥2,940（編集部調べ） 4ぱちぱちはじける泡でクールダウン。じんわり温かくなり、温度差で血行を促進。ポーラ ボディエスト スパークリングフォーム 120g ¥4,200

1 白樺エキス配合。ブラシとセット使いが◎。ヴェレダ ホワイトバーチ ボディシェイプオイル 100ml ¥3,990・同 ボディシェイプ ブラシ ¥1,470 2セルライトに働きかけ、ハリのある肌に。パルファン・クリスチャン・ディオール ディオール SV リバーサル 200ml ¥7,350 3水分代謝をUP。クラランス ボディ オイル アンティ オー 100ml ¥7,350 4マッサージャーにジェルを注入し、マッサージしながら洗浄。エランシル アクティブマッサージャー（ジェル200ml＋マッサージャー）¥5,250（ピエール ファーブル デルモ・コスメティック ジャポン） 5天然植物油を配合。ミッシーリスト エムスコスメ マッサージオイル 100ml ¥4,725 6肌に密着するので、滑りもGood。イグニス マッサージフェスタ レッグ 80ml ¥4,200

冷えは大敵！お風呂で体を温めてから、マッサージをスタート

マッサージ

「脚は末端なので冷えやすい＝むくみやすい箇所。お風呂で血流を良くしてからマッサージを。入浴後、体が濡れたままオイルをすり込むともっちり肌になれます。乾燥がひどい場合は、その後に保湿クリームを塗り、油分にふたをしてあげて！」（高橋さん）

1 ➡両手のひらでふくらはぎを包み込み、足首から、引き上げるようにひざ裏まで流す。ひざ裏まできたら、親指でプッシュ。ひざ裏のリンパを刺激します。

2 ➡両手の親指を重ねて、すねの外側の脇を走っている筋を、下から上にマッサージ。重心を親指にのせ、ひざ下の硬い骨の下にあるツボ「三里」をプッシュ。

3 ➡ふくらはぎを逆手で持ち、手のひらを前後にすべらせるような動きを左右交互に繰り返す。足首からふくらはぎのつけ根まで、徐々に位置をずらす。

4 ➡握りこぶしをつくり、すねの両側を両手で下から上にマッサージ。毒素を押し流すイメージで、しっかりしごき上げて！ 1～4すべて反対の脚も同様に。

エクササイズ ひざ上の岩肉を落としてスッキリ小ひざに！

「ひざ肉は、太ももの肉がたるんで下がり、ひざにかぶさっている状態。太もも前面の筋肉を引き締めることでスッキリしてきます。筋力UP→血行が良くなる→むくみも解消！」（小山さん）

1 まっすぐ前を向き、イスに深く腰掛け体を安定させます。背もたれに寄りかかってもOK。手は両サイドに自然に垂らしておきましょう。

2 片脚を、ひざが伸びきるところまで上げていきます。つま先とひざを、まっすぐ天井に向けるように。脚を下ろしたら反対の脚も同様に。

3 脚を下ろし元の状態に

レベルアップするなら：両足でクッションを挟み、同じように3秒かけて脚を上げ、3秒かけて下ろす。両足&負荷がかかることで、さらに太ももに効きます！！

ケアGOODS ガサガサひざ頭はスクラブでケア

余計な角質を落とせば、保湿剤の浸透もUP。保湿成分配合のスクラブ剤を選んでつるつるに！

ひざ肉専用クリームも登場

AHAが角質をやわらかくし、ヒアルロン酸が潤いを長時間キープします。パイソン コヒザドール ひざ肉マッサージクリーム 100g ¥924

1 [illegible]肌に。ジルスチュアート シュガー ボディスクラブ [illegible] ¥3,[illegible] 2 [illegible]&パラ[illegible]イル[illegible]気分に[illegible]って♥ [illegible] 50g×3包 ¥[illegible]75 3 [illegible]ーモンドオイ[illegible] [illegible]タン アーモンド エクスフォリエーティング デリシャスペースト 200ml ¥4,725 4塩で引き締め、ローヤルゼリーで保湿！ [illegible] 600g ¥5,250 5ジェル状スクラブで角質除去。コーセーコスメニエンス ハッピーバスデイ プレシャスローズ ソフトボディスクラブ 200g ¥1,260

ネックレス付きニット¥10,500（DEARA&Gabriel〈Gabriel〉）、スカート¥15,750（アパハウスインターナショナル〈5351プーラ・ファム〉）、バッグ¥9,240（ストックマン〈シネクァノン〉）、靴¥82,950（ジュエルチェンジズ渋谷店〈ジュゼッペ ザノッティ デザイン〉）、ティペット¥14,700（LE SOUK）、時計¥414,750（シービーエス〈ビジュモントレ〉）
［エクササイズで着た服］
Tシャツ¥5,145（ラグジュエル）、パンツ¥3,990（ベースステーション 原宿）、シュシュ 私物

Nooo! ❝首のシワを数えて、年齢を予測(笑)❞

なんて言わせないために

リンパを刺激し、首のシワにアプローチ

マッサージ リンパマッサージと保湿でむくみを取り、首元にハリを!

「下から上へ保湿クリームを塗りマッサージを。デコルテと同様、マッサージ後ラップをし、蒸しタオルをぐるりと首に巻きつけると、ふっくらハリのある肌に」(高橋さん)

↑親指を、それ以外の4本の指の中に入れ込み、握りこぶしの形にします。両手を耳の下に当て、第二関節が肌に垂直に当たるように。

↓手首をかえして、耳の下から首の付け根に向かって上下に動かします。首筋にはリンパが存在するので、老廃物を流すような感覚で。

↑次に、両手を鎖骨の中央に当て、のど骨を挟むように、ゆっくりとあごの下まで移動させます。あごを上げきった所で5秒静止します。

↓今ほぐした部分の外側に両手を置き、同様に引き上げて5秒静止。3~4のプロセスで、内側と外側の2か所の首筋ラインを引き上げます。

ケアGOODS 首まですっぽりシートマスクで集中ケア

シワの原因のひとつは、角質層の水分不足。シートパックで肌の水分量をアップして!

1美容液などを含ませ、耳にかけて。アストレア ヴィルゴ ネックケアシート 10枚入り ¥504(シャンティ) 2天然コットン100%。保湿剤を含ませて。クラランス ホーム エステ コットン マスク 12枚入り ¥1,575 3美容液がたっぷり! B&Cラボラトリーズ ベキュア EX リッチネスデューマスク[illegible]¥6,300

Nooo! ❝チラッと見えたワキがブツブツだと、目を伏せたくなる❞

なんて言わせないために

美容家電で目ざせ! 毛穴レス美ワキ

ケアGOODS 光の刺激でターンオーバーを促進し、なめらかなワキに!

毛穴が盛り上がりあれた肌に、カメラのフラッシュでも使われる「キセノンランプ」を照射し、角質がはがれやすくします。すると…本来の肌サイクルを保ち、美ワキになれるんです!!

肌に押しあて、ピカッと光を照射するだけで、キメを整え、なめらか肌に。パナソニック 光美容器 光エステ ES-WH20 ¥15,000(編集部調べ)

チュニック¥24,150(アバハウスインターナショナル(カリテ))、4連ネックレス¥10,290(ガリャルダガランテ 表参道店(ガリャルダガランテ))、バングル¥8,925(グレースコンチネンタル 代官山本店(DIAGRAM))

専用グッズでケア

毛穴の汚れ、埋没毛、黒ずみまでしっかりケア! 1㊧バイソン ワキララ クリアウォッシュ 90g ¥798・㊨同 ブライトアップエッセンス 120ml ¥903 2井田ラボラトリーズ プロフエール スキン デオスムーサー 120ml ¥1,260

Nooo! ❝グラスを持つ手がシワシワだと、生活感をやたら感じる❞

なんて言わせないために

保湿クリームで指先までケア

ケアGOODS 高保湿ハンドクリームで潤いを死守!

冬は皮脂の分泌量が減り乾燥しやすい時期。ハンドクリームは両手で温めてから塗ると、浸透力やのびがUPします。指を曲げて、関節のシワ部分にもしっかり塗り込んで!

1ヒアルロン酸で潤いを。資生堂薬品 フェルゼア リペアベール 40g ¥1,890 2保湿成分&ビタミンE配合。花王 キュレル 薬用ハンドクリーム(医薬部外品) 55g ¥1,365 3肌なじみ○。アベンヌ 薬用ハンドクリーム(医薬部外品) 76g ¥1,575(編集部調べ・ピエール ファーブル ジャポン) 4セットでケア。ユースキンAナイトケアセット[ユースキンA(指定医薬部外品) 60g+ハンドガード]¥819

集中ケアにはコレ!

[illegible]ーリング→マッサージ→パック[illegible]う3段階ケア。㊧アズ シュガースクラブジェル 200g ㊥同 モイスチャライジングローション 250g ㊨同 アブソービングパック 200g 各¥2,625(ナンバースリー)

ひとみの㊙手の秘密

ハンドクリーム×ツボ押し

ハンドクリームを塗りながらツボ押しをして、血行を促進! 左右の指が交互にくるように軽く握り、水かき付近のツボを刺激します。

ブラウス¥15,750(シャンデリエ新宿)、リング¥34,650(アビステ)

Nooo! ❝サンダルから見えるガサガサかかと…がさつな女って感じ!❞

なんて言わせないために

ホームケアでなめらかな足元を実現

ケア&GOODS ヒールで酷使している足元は、こまめなケアで素足美人に

肌は約1か月周期で生まれ変わるので、古い角質を除去しなければ、角質がどんどん厚くガチコチに。かかとは特に皮脂腺がないため、削った後は充分な保湿がマスト!

Step1 削る

入浴後など、角質がやわらかくなった状態で削ります。削りすぎは肌を傷める上、余計に角質が硬くなってしまうこともあるので注意!

1ヘッドの付け替えが可能。粗、細のふたつのヤスリで、足裏全体から指の間までケア。パナソニック 角質クリア ES2502P ¥4,000(編集部調べ) 2しっかり削れるメタルファイル。フットエステ メタルコーンファイル ¥630(シャンティ) 3軽石で厚くなった角質をすり落とし、なめらかに。B&Cラボラトリーズ [illegible] ¥1,2[illegible] 4[illegible] 840 5[illegible]トエステ [illegible] ¥1,260 シャンティ

Step2 甘皮処理

甘皮をやわらかく、清潔にしてから爪の甘皮や表面にこびりついた古い角質を処理。爪の面積が増え、ペディキュアもキレイに塗れます。

プッシャーで余分な甘皮を押し上げ、専用ハサミで取り除けばOK! 1フットエステ 足爪専用甘皮プッシャー&ネイルクリーナー ¥1,260(シャンティ) 2同 甘皮カットハサミ¥1,470

Step3 保湿

角質を取った後は敏感になっているので、しっかり保湿を。乾燥がひどい箇所は、保湿後ラップを巻き、靴下をはいて寝ると○。

1保湿性の高いシアバターに、ハーブエキスを配合。すっきりとした香りも○! クナイプ フットバター カレンデュラ&ローズマリーの香り 100ml ¥2,100 2さっぱりとした使用感で、べたつきナシ。レモンとラベンダーの香り。ヴェレダ フットクリーム 75ml ¥2,520 3カシューナッツオイルが乾燥を防ぎ、なめらかに。クラランス フット ビューティケア 125g ¥3,990[2010年1月発売予定]

慧美网 vimee.net
hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

チーム力、向上中

AneCanのモデルやスタッフと一緒の時間はとにかく楽しい！
のひと言で、仕事とはいえ撮影現場も心地いい時間のひとつです。
早いもので、私もAneCanモデルになってもうすぐ4年目。
月日が経てば経つほど、モデルみんなの個性がそれぞれに発揮されつつ
ひとつのチームとしての絆もうんと深まって、
みんなでいいページをつくろうという思いが
ますます高まっていくのを実感しています。

今、周りにいてくれる人たちと出会えたのも
偶然ではなく必然の"縁"。縁こそ人生最大の宝物だから
みんなで持ち寄った無限大のパワーを写真に込めて、
(姉)レディのみなさんに届けられればと思っています。

5.ロケバス移動中の私の定番体勢がコレ。自分の座席を倒して、その段差に顔を埋めて眠るとなんだか落ち着くんです。6.撮影後のランチは、ピザをデリバリーしてホームパーティ状態♪

"心地いい"と思える瞬間

どんなに小さくても、「私、これ好きだな♥」と思えることに囲まれて生活していると、
毎日がとっても幸せに感じるんです。

心地いい生活、続けましょう

モデルの仕事と並行して、最近はルームウエアやジュエリーの
デザインも始めました。そうやって、自分の思いが形となって
みなさんの手に渡ることもとっても大きな幸せ。

みなさんが心地いいと感じる瞬間は、一体どんな時間なのだろう。
好きな人と一緒に過ごす休日？
寒い日の夜、冷えきった体を湯船につけた瞬間？
実家で母親の手料理を口にしたとき？

(姉)レディのみんなにも、どんなに小さなことでも自分が心地いいと
思える瞬間を見つけて、それを大切に毎日を過ごして
もらいたいなと思っています。

薏美网
vimee.net

7.私がコンセプトメークしているルームウエア"œuf doux"の打ち合わせ。コラーゲンやオーガニック素材など、"着る"も心地いいにこだわってつくっています。8.綿棒もオーガニック。ピーターラビットが懐かしくって心がほっこり♥

1.さくら＆ぽてこの初競演撮影。控えめなさくらと暴れん坊のぽてこの真逆な性格は、この写真の表情でも歴然(笑)。2.花の香りも私の心地いい空間づくりを手伝ってくれます。

何よりも愛しい♥

心地いい場所、心地いい感触、心地いい香り。
人によって何に感じるのかはさまざまだけど、私は日々の中で
「心地いいなぁ」と思える瞬間をとても大切にしています。

一番はやっぱり、さくらとぽてこと一緒に過ごす時間。
2007年にさくらとの生活が始まり、２年後、ぽてこが誕生して
新しい"3人家族"での生活がスタートしました。
じゃれ合ったり寝っころがったりして一緒に遊んでいるとき
「今、私、最高にいい笑顔しているんだろうな〜」
なんて思う(笑)、究極に心地のいい時間です。
疲れた日も、ふたりのおかげで心がス〜ッとフラットになる、
さくらとぽてこは私の最大の原動力なのです。

丁寧な暮らしの中で、
高垣麗子が思うこと、
感じたことを綴ります。

麗子日和

第4回

文・写真／高垣麗子（本誌専属）
デザイン／芋生麻子（Beeworks）
構成／岩附永子

公園で見つける幸せ

3人家族で生活するようになり、
早起きして散歩に出かけることが日課となって
近所の公園へ立ち寄る機会もグッと多くなりました。
頬に当たる風がまた冷たくなったなとか
冬の朝特有のピーンと張り詰めた空気など、
公園でふと足を止めて感じられる四季の移り変わり。
そんなふうに五感で自然を感じる時間も
とても幸せなひとときです。

せわしく時間が流れる生活の中でも
自然や四季の移ろいに敏感でいられるように、
心に余裕を持っていたいなと思う、今日このごろです。

唯美网
vimee.net

3.和を感じる場所も心が和みます。旅先では、神社やお寺などについつい足を運んでしまいます。パワースポットは元気ももらえるしね！ 4.天気のいい日は、このベンチで読書が定番。

蝴蝶网
hudie.com

新しい㊛レディの集うトコロ♥

「㊛サロン」へ、ようこそ！

Vol.27

撮影／深山徳幸 ヘア＆メーク／阿部知洋(HAIR DIMENSION1) デザイン／大雄寺郁子(Beeworks) イラスト／魅原あきら 構成／柳堀栄子、大塚 明

冬でもツヤツヤなキューティクルヘアの㊛レディが㊢でした！

㊛レディのファッションとライフスタイルをお届けしている当ティーサロン。今月は、冬の通勤服とオフィスや自宅でしているビューティケアを聞きました！

女らしさと扱いやすさを兼ね備えたミディアムボブがマイブーム！

フルラ

クイーンズコート

ofile
志保さん・26歳
お仕事は?
内科で１日約15
対応。夜勤もあり
ですが、治った
さんが元気の源！

ス便利グッズは?
クリーム＆
ッサージ器
所、手を洗う
が多いのでハ
クリームは必
備。ロクシタ
ベンダーに
てます。

で不規則な生活が続
どうしても髪が傷ん
くなったりします。
髪を保つために月２
ドスパに通い中。オ
ッサージはリフレッ
きてオススメです！」

集めているものは…？ お菓子グッズ デコッティ

3,000円ほどのキットを使います。クリームを形づくれるから自分だけのアクセとして使える♥

ひざ上丈柄ワンピ×単色カーディガンで

ト
ーズ

Profile
▸小堀優佳さん・25歳
お仕事は?
歯科衛生士
歯石除去や歯ブラシ指導を担当。子供の患者さんには絵を描いてあげたりして楽しいですよ！

オフィス便利グッズは?
ジュエリーポーチ

通勤以外ではジュエリーを外しますが、職場に着いてからの整理整頓、持ち運びに重宝してます♥

集めているものは…？ リラックマグッズ

ふわふわクッション、湯たんぽでリラックマのようにのんびりすごすのがお休みの定番♥

「患者さんに外でお会いしたときに、悪い印象を与えないような服装を心がけてます。周りの評判がいい、ひとくせワンピ＋シンプルアイテムが通勤服のマイスタンダード。最近はジャケット×パギンスコーデにも注目！」

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

内巻きの小顔効果があってセットもラクなので、この髪型をキープ中！

Profile
▸尾澤直美さん・26歳
お仕事は?
商社事務
半導体製品の輸出入手続きや請求書類などをつくります。海外とのやりとりも多く、日々英語を勉強中。

オフィス便利グッズは?
クッションにもなるブランケット
フランフランのもの。腰に当てたり、寒いときはひざにかけられるので現在ヘビロテ中♥

コーチ

集めているものは…？ まりもっこりグッズ

はじめは抵抗があったけれど、いつの間にかデスク周りに増え、見てたらなんだかハマり中(笑)

「髪が短いと、乾かす時間も短くてラク！ 毎朝出勤前に椿油のトリートメントをしてます。内勤業務が多いので、アウター以外は動きやすいものを。買ったばかりのフリーズショップの白のパフスリーブは、スカートにもショートパンツにも使える♥」

彼ウケ抜群のロングヘアは、イイ女っぽく見せたくてゆる巻きに

LE SOUK

アプワイザー・リッシェ

Profile
▸金本愛莉さん・24歳

お仕事は?
貴金属買い取り営業
使わなくなったジュエリーを買い取り、リサイクルする仕事です。ジュエリーの金やプラチナの原価がわかるようになりました!

オフィス便利グッズは?
モコモコゴム
飛び込み営業なので、仕事中は髪をアップにしてすっきり印象よくしています。

「週末は彼の家に行ってご飯をつくったり掃除をしたりしています。よく彼にほめられるのが髪。熱で傷まないように毎日ケラスターゼのオイルを乾かす前と後にたっぷりつけています。毛先が揺れるように、軽く巻くのもポイントです!」

愛用してるブランドは?

クローゼットには、かわいくて通勤に使いやすい丈や形がそろうジャスグリッティーとアプワイザー・リッシェの服ばかり。

アレンジの幅が広がるからロングヘアに前髪は欠かせません!

コートの下は?

「アフター6に予定がある日は、少しでも華やかに見せたいのでスモーキーピンクを取り入れるようにします」

JILL STUART

Profile
▸丸山幸恵さん・23歳

お仕事は?
洋服のデザイン&企画
服飾関係の大学卒業後、デザイナーになりました。自分のデザインした服を街中でみつけると幸せ♥

オフィス便利グッズは?
イチゴペンケース
アフタヌーンティーで購入。よく使うペン類とデッサン用鉛筆を分類できるので取り出しやすい。

「前髪をつくったのは2年前。カジュアルにもモードな服にも合わせやすくて気に入っています。週末はひとりで美術館へ行きますね。いい作品をたくさん見たほうが、売れる服をつくれると思って。信頼されるデザイナーを目ざして、勉強の毎日!」

仕事で気合いを入れたい日こそ、前日の自分磨きは念入りに行ってます!

Profile
▸三上明穂さん・24歳

お仕事は?
商社のPR
社内へは社内報を作成し、社外へは株主や企業に対してパンフレットを作成。

オフィス便利グッズは?

ハンガー
ロッカー内を有効に使えるように、1本のハンガーで洋服3枚とバッグがかけられる便利ハンガーを使ってます。

通勤中は何してる?

東野圭吾の本が好きで読んでいます。山崎豊子も注目していますね。『不毛地帯』がお気に。

「バスタイムは、私の自分磨きの時間。雑誌を読みながら、しっかり1時間以上湯に浸って全身をマッサージしています。お風呂上がりに豆乳を飲むのも欠かせません。週1回整骨院に通って、体に疲れを溜めないようにしています!」

カジュアルな格好に合う重めストレートヘアが今の気分

Musée

いつもつけてるお守りアクセは?

アクセみたいに使えるキラキラ時計をコレクションしています。これはアビステのもの。

Profile
▸富樫頌子さん・25歳

お仕事は?
アパレル販売
商品の発注や接客、ブログ更新をしています。だいたい21時まで仕事です。仕事は大変だけど、スタッフ全員仲がよくて毎日楽しいんです!

オフィス便利グッズは?
フラットシューズ
立ち仕事なのでペタンコ靴がマスト。愛用しているのはミネトンカやマーク・フィッシャー。

「ツヤツヤヘアを保つために、ヘアサロンで月1回のトリートメントは欠かせません。傷んだときはすぐに行くようにしてますね。シャンプーもオーガニックのものを使用。海外セレブを目ざして、髪の色はアッシュ系にしています」

AneCanに出てみたい方は…

vimee.net
hudie.com

来たれ！日本全国の㊚レディ AneCan読者モデル大募集!!

「東京に来られるところに住んでなきゃ読者モデルになれない？」と思ったら大間違い！ P.136～のように全国の㊚レディにご協力いただく企画もあるんです。日本中のみなさん、ご応募お待ちしています♥

「私の周りで、今コレが流行ってます！」
全国の㊚レディからのブームレポートをお届け

日本全国、津々浦々。ローカルブームをご紹介～

From 沖縄県
海の見えるカフェめぐりで、身も心も癒されます

赤松朋子さん 主婦・27歳

[illegible]

From 北海道
北海道のおいしいスイーツが集まったスペシャルカフェ

左 大西瞳子さん タレント・24歳

「10月にオープンした『さっぽろスイーツカフェ』では、札幌近郊にあるいくつかの洋菓子屋さんのスイーツが、一度に楽しめる！ お店は毎月変わるから、一生飽きずに通う予定（笑）」

From 秋田県
お米のとぎ汁ローションは冬のマストアイテムです

神尾あゆみさん 化粧品会社勤務・31歳

[illegible]

From 福岡県
…をまたいで…チ温泉旅へ

[illegible]

From 広島県
“本気（ガチ）で卓球”にハマってます！

山田のどかさん 病院勤務・24歳

[illegible]

From 兵庫県
恋に効くピンクの郵便ポスト♥

門田由香さん 百貨店勤務・26歳

[illegible]

From 静岡県
ご当地野菜でつくったベジタブルケーキが話題

大北麻衣美さん 金融関連会社勤務・24歳

見た目もかわいい

[illegible]

From 熊本県
…グマのだっこが…福のとき

[illegible]

From 香川県
犬用さぬきうどんがブームの兆し

三井…さん …勤務・25歳

[illegible]

応募方法
左の応募シートのすべての項目に記入し、全身とアップが鮮明にわかる写真をそれぞれ1枚ずつ貼って応募してください。写真はできるだけ鮮明かつ最近のものでお願いします（裏にはお名前を記入してください）。読者モデルは、他薦やグループでの応募も受け付けています。ファッションや美容に関するアンケートをFAXやメールでお答えいただく、アンケートスタッフも募集中です。スタイリスト・エディター経験者の方は、今までのお仕事内容がわかるような履歴書や資料（カラーコピーなど）を同封してください。エディターやスタイリストになりたい未経験者の応募も受け付けています。

すべての応募の宛て先はこちら！

〒101-8021 東京都神田郵便局私書箱８号
小学館 AneCan編集部「読者モデル等」係

※封筒に上記の宛て先をご記入の上、ご応募ください。面接や取材、お仕事をお願いする場合は編集部の各担当からご連絡いたします。またご応募いただいたシートは、月刊誌「CanCam」でも利用させていただくことがあります。応募書類・写真等は原則として返却いたしませんのでご了承ください。応募の秘密は厳守いたします。AneCan.TV（http://anecan.tv/）でも応募シートのダウンロードが可能です。

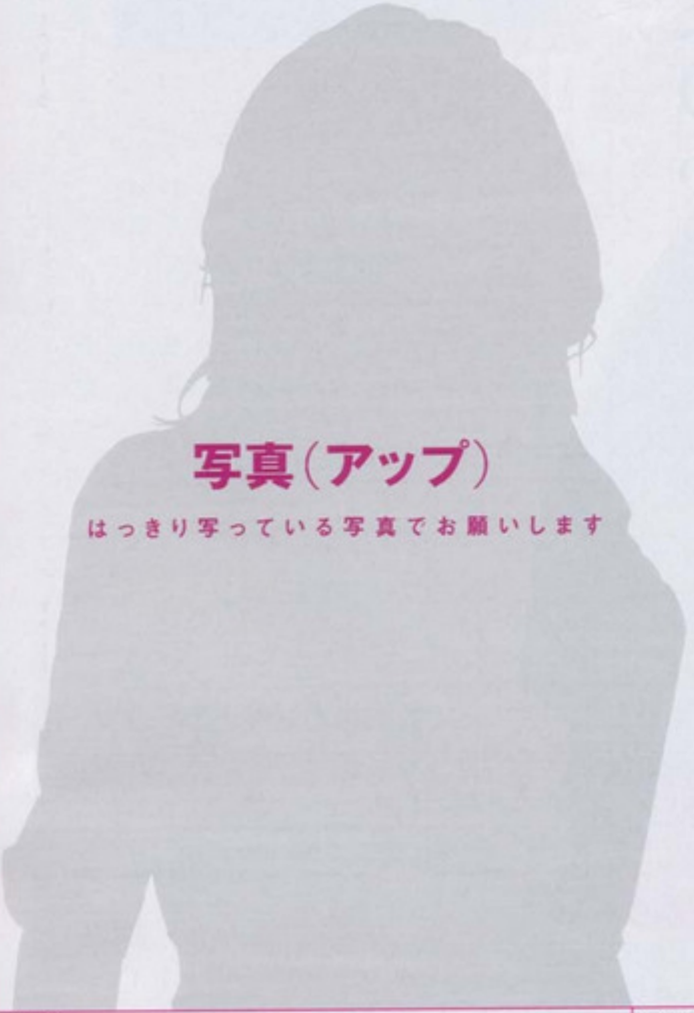
デザイン／森谷崇識　構成／小林桐子

Come On! 左の応募シートを切り取って、今すぐご応募ください！

nudie.com
慧美网 vimee.net

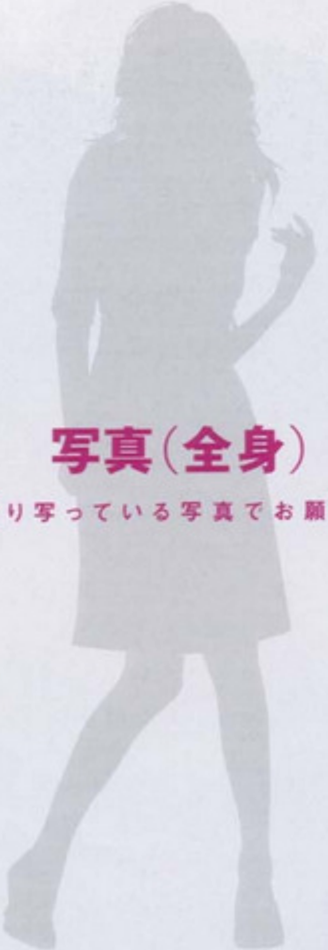
AneCan読者モデル(スタッフ)応募シート

記入日　年　月　日



写真(アップ)

はっきり写っている写真でお願いします



写真(全身)

はっきり写っている写真でお願いします

★フリガナ ★名前　独身・既婚 (　)歳	★勤務先・勤務年数	★最終学歴

★フリガナ

★現住所 〒

★電話 (　)　—	★FAX (　)　—	★携帯電話 (　)　—

★メールアドレス (パソコンをお持ちの方はそちらのアドレスも書いてください)

★生年月日 年　月　日生	★血液型 型	★身長・体重 cm　kg

★よく服や小物を買うショップ、ブランド、百貨店などは?

★おつきあいしている彼はいますか? いる方は、彼の年齢と職業を教えてください
〈年齢〉　歳　〈職業〉

★あなたのファッションや、体のパーツの悩みは?

★最近、あなたの周りで流行っていることは?

★お気に入りのコスメブランドやスキンケアアイテムは?

★希望の欄をCHECKしてください　☐ 読者モデル　☐ アンケートスタッフ　☐ エディター　☐ スタイリスト

キリトリ線

vimee.net
蝴蝶网
nudie.com

蝴蝶网
hudie.com

愛のかわりに、抱きしめて——。

シュウと初めてセックスしたのは、
予備校の屋上で、
見上げた空は、
嘘みたいなピンク色をしていた。

私は16で、シュウは15だった。
26になった私は今でもまだ、
25になったシュウとセックスしている。

ここに、愛は、ない。
ただ、何かが、ここにある。

(本文より)

LiLy
待望の
長編小説

周りとの軋轢の中で爆発しそうな感情を
"シュウ"というセフレで癒す主人公"のあ"。
自分は、誰かに愛されることがあるのだろうか?
不安を抱きながら、その寂しさを肌の温もりで埋めていく…。
少女が女へ変わるとき、本当に必要なものは、
愛なのか、セックスなのか、それとも…。

空とシュウ

LiLy 著　定価1,365円(税込) 四六判・256ページ　好評発売中!
ISBN 978-4-09-386266-0

vimee.net

LiLy 既刊好評発売中!

大増刷

ピンヒールを履いて人生を歩く、
全ての"オトナの女の子"たちへ。

11センチのピンヒール
定価1,260円(税込) 四六判・192ページ
ISBN978-4-09-386201-1

六本木、金曜、深夜。
同じ街、同じ時間、6人の女性の物語。

パープルレイン
定価1,260円(税込) 四六判・192ページ
ISBN978-4-09-386225-7

渋谷、月曜、夕方。
同じ街の中をさまよう、6人の男たちの物語。

グリーンライト
定価1,260円(税込) 四六判・192ページ
ISBN978-4-09-386253-0

●小学館愛読者サービスセンター TEL 03-5281-3555　FAX 03-5281-1650　●小学館オンライン http://www.shogakukan.co.jp
小学館

ライスフォースからニキビ・毛穴対策のアクポレス誕生!
ACPOLESS RICE FORCE
misonoも実感!
脱!ニキビ肌。
アクポレスは本気でニキビ・毛穴を
なんとかしたい人のために生まれた
薬用スキンケアシリーズ。
お米から生まれた
ライスパワーエキスが肌に
たっぷりのうるおいを与え、
ぷるぷるのニキビ・毛穴レス肌に!
アクポレスで
ウチと一緒に
変わろっ☆
misonoのアクポレス体験を紹介!
元気のヒミツ、プライベートな話も公開。
misono 肌 で 検索
すでに
81%
ニキビ
の方が結果に
満足しています。
※当社1ヵ月モニター結果より
※効果には個人差がございます。
お米成分配合の
肌にやさしいスキンケア
ライスフォース
アクポレス
アクポレス スターターキット
気軽に試せる
7日分
医薬部外品
うれしい3つのプレゼント付き!
2 ふきとり専用コットン
3 毛穴&大人ニキビ対策BOOK
今だけお試し特別価格!
1,890円(税込)
※アクポレスをご使用になったことのない方、お一人様1セットに限らせていただきます。
申込番号
1366
お申し込みはこちら
0120-703-70
●24時間受付(年中無休)●携帯・PHSからもご注文いただけます。
携帯で簡単アクセス!
amg@dmgp.jp
○携帯電話で左記のアドレスに空メールをお送りいただくと、折り返しお申込みフォーマットを返信させていただきます。
○対応機種をお持ちの方は、右のQRコードを読み取るだけで簡単アクセス
ご満足いただけなかった場合
ご使用後でも全額返金!
キャンペーン番
7794
有効期限
2010年2月28日
株式会社アイム 〒761-8788 香川県高松市国分寺町新名694-1

●小学館愛読者サービスセンター TEL 03-5281-3555 FAX 03-5281-1650 ●小学館オンライン http://www.shogakukan.co.jp

小学館

ティーン誌『プチseven』が
AneCan限定で奇跡のフッカツ!
懐かしのプチ㊣(プチseven専属モデル)たち
今ではすっかり㊖レディ♥ 新しいもの好き
数々の流行を生み出す㊖レディの原点は、
間違いなくここにあったんです!!

(絵里香)Tシャツ¥9,450・スカート¥13,650・帽子¥8,925・2連ネックレス¥12,600(JILL STUART)、タイツ¥1,575(福助(バーバリー))、その他／すべて私物
(麗子)ワンピース¥8,190(Vi[illegible])、パンツ¥7,980(PROPORTION BODY DRESSING)[illegible]VICKY[illegible]レイ[illegible]ップ[illegible]ストール[illegible]ネス ジェイ[illegible]バングル[illegible]ザ[illegible]丸の[illegible])、イヤリング[illegible](アビステ)、ネックレス¥7,[illegible]ヴァンドーム[illegible](ブラン ヴァンドーム)、時計¥414,75[illegible](シービーエス(ビジュ[illegible]トレ))、リング¥1,155,000(ピアジェカスタマーデスク[illegible])
(玲奈)[illegible]ENICE[illegible]のT[illegible]9,[illegible]INTERSCAPE FREE'S SHOP[illegible]のベスト¥16,800・"DELICATE RAYMOND"のクロスネックレス¥16,800・"GIVENCHY"のレースアップシューズ¥126,000(INTERSCAPE FREE'S SHOP 丸の内店)、ホワイトデニム¥29,925(RAW-GIRLS(Siwy))

袋とじSpecial
この特集は「袋とじ」です。ページの角をはさみやカッターなどで切り開いてお読みください。(乱丁ではありません)
また、切り開く際は、手元にご注意くださいますよう、お願いいたします。

蝴蝶网
hudie.com
vimee.net

㊙レディの2010年の年間

悪魔の占い

↑当たった！　という投稿には悪魔テレカを進呈してた…。

「PS」にて連載中

"悪魔国第2位の実力者、ベルゼブブが霊感の強い占星術師、イザベラ・F・ミチコさん（長野県在住）の枕元に現れ、星占いをしていく。
──ということから、長きにわたりプチsevenにて悪魔の伝言として掲載してきた「悪魔占い」。2010年ももちろん、これがなくっちゃ始まらない！

蟹座
6月22日～7月22日

肩が凝る？ 趣味に凝る？ 凝りすぎが不運のカギさ

おまえって見かけによらずガンコだよな～。フフ、2010年は「凝りすぎ」に注意しろヨ。料理に凝るのはいいが、「これつくってみたの、食べて♥」と毎度彼氏に食わせすぎて、彼氏をデブにしてしまうおまえ。パソコンが好きなのはいいが、長時間やりすぎて慢性的な肩凝りに悩まされるおまえ。インテリアに凝ったはいいが、センスが独特で家族の不評を買うおまえ。フフ、凝り固まってしまう前に、身も心も柔軟にほぐせよ。

双子座
5月22日～6月21日

何かが足りない1年なのだ。欲求不満でイライラか？

フフ、相変わらずいろんなことに手を出しているようだな、おまえ。気が多すぎるのが双子座の長所でもあり欠点でもある。さて、それはともかく、2010年は何かが足りなくて困る運命じゃ。時間が足りない、金が足りない、体力が足りない、睡眠が足りない、注意が足りない、愛が足りない、潤いが足りない、カルシウムが足りない…。足りないことで欲求不満にも陥ろう。あ～イライラ。幸せになりたけりゃ捨てろ。

牡牛座
4月21日～5月21日

目的の達成は近い。フフ、ついにダイエット成功か？

歩みは遅くても着々と進んでいくのが牡牛座だ。喜ぶがよい。2010年、おまえの目的は達成しそうだゾ。「いつか留学したい」「今年こそ絶対結婚する！」などという長年の目的がついにかなうおまえもいるだろう。新年に立てた目標「今年こそやせる！」がかなうおまえもいるだろう。ただし、他人と自分をやたら比べたり、むやみにジェラシーの炎を燃やすとペースを崩すことになるゾ。周囲とはうまく折り合っていけヨ。

牡羊座
3月21日～4月20日

ピンチピンチピンチの連続。無事に乗り切れるかな？

おまえ、10代のころも悪魔様の占いを読んでくれていたようだな。ありがとよ。はんの礼として、おまえの2010年を占ってしんぜよう。…おっと、残念な運命だった。この1年は、次々とピンチが訪れるだろう。太るピンチもあれば破局のピンチもある。パッシングのピンチもあれば若いコに負けるピンチもある。イヤなら、好きなピン芸人の写真（切り抜き可）を1年間持ち歩け。この1年を乗り切れればおまえは当分無敵さ、フフ。

蠍座
10月24日～11月22日

モテ期が到来したゾ！ 恋愛運が上り調子なのだ

12年に1度のモテ期到来だ！　すでにその兆しを感じているおまえもいるだろう。道を歩いていて以前より男にチラ見されるようになったり、職場の男から食事に誘われる機会が増えたり。婚活でいい手ごたえがあったり。密かに好きな男とよく目が合うようになったり。ま、単なるおまえの勘違いってこともあるが、恋愛運がアップしているのは間違いない。この1年、男ナシで過ごしたりしたら「もったいない悪魔」が出るゾ、フフ。

天秤座
9月24日～10月23日

ズバリめんどくさい1年。仕事も恋愛もやたら疲れる

フフ、おまえのフテくされた顔が今から目に浮かぶ。というのも、2010年は面倒な1年になるからさ。細かい仕事が増えて面倒くさい。彼氏がいちいち要望の多いヤツで、なんか面倒くさい。グループのみんなとうまく合わせていくのが面倒くさい。世話役をやらされるハメになり、連絡したりするのが面倒くさい。フフ、疲れるよな。髪の毛を2cm以上カットすれば助けてやってもいいゾ。面倒でも3か月に1回必ずな。

乙女座
8月24日～9月23日

人間関係が好調なのだ。いい友達にも出会えるさ

おまえ、2009年は多かれ少なかれ人間関係に悩んでいたのではないか？　2010年はその悩みが解消するゾ。こじれていた相手とは仲直り。イヤなヤツとの縁は切れ、新しい友との出会いもあるだろう。なに？「友達はいいから恋人と出会いたい」だと？　まったく図々しいヤツだ。まぁよい、異性との出会いもあるさ。うまくいけば結婚も夢ではない。ただし八方美人すぎるとトラブルを招くゾ。せめて三方美人ぐらいにしておけ。フフ。

獅子座
7月23日～8月23日

フフ、エロ運が出ているゾ。頭の中はエロでいっぱい

恐ろしいことを教えてやろう。2010年、おまえの「エロ度」は急激にアップしている！　フフ、エロ関係の失敗をしてかさなければいいがな…。男たちの下ネタに異常に反応して、エロ女王のレッテルを張られるおまえ。飲み会でついエロ気分が盛り上がり、隣の男に襲いかかったはいいが、あとで考えたら「全然タイプじゃなかった…」なおまえ。イマドキ男子を怖がらせないように、ちゃんと自分のエロをコントロールしろよ～。

魚座
2月19日～3月20日

天使がおまえにベッタリ。チッ、12星座イチ幸運さ！

チッ、おまえの周りを天使たちが飛び回っている。悪魔様の力をもってすれば簡単に蹴散らしてやることができるのだが、まぁこの1年はほっといてやろう。おかげで、おまえの2010年は強運さ！　必ずラッキーなことが起こるだろう。大きなチャンスも巡ってくる。とはいえ、問題はおまえ自身が勇気を出せるかどうかだ。物怖じしていてはチャンスは生かせない。天使って意外とそういうトコ手助けしてくれないぞ。甘えるなかれだ。

水瓶座
1月21日～2月18日

好調なときほど慎重に！ 小悪魔にイタズラされるゾ

「恋愛は順調だし、仕事も安定している。ああ平和だなぁ♪」フフ、のんきそうだな、おまえ。まずいゾ、小悪魔たちに目をつけられてしまうゾ。小悪魔は幸福な人間や平和な人間が大好きなのさ。すぐにいろんなイタズラを仕掛けてくるだろう。おまえも油断禁物だ。順調なはずの恋愛が、ちょっとした会話の行き違いであっという間に崩れる。給料日だからと喜んでいたら財布を落とす。調子がいいときほど慎重に行動しろよ。

山羊座
12月22日～1月20日

ウワサに振り回される運命。情報の出どころに要注意

ウワサの悪魔がおまえを狙っているゾ。2010年はウワサや情報に翻弄されることになりそうジャ。「A太くん、K子とつきあってるんだって」などという恋のウワサには面白いように振り回される。「彼女、どうしてあんなにやせたか知ってる？」などという美容系話にもすぐ食いついてしまう。その情報の中には、もちろん真実もあればガセネタも含まれているわけだが…。フフ、話の出どころをちゃんと確かめれば失敗は減るさ。

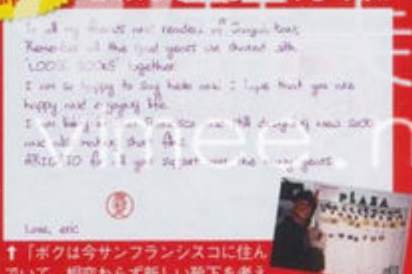
射手座
11月23日～12月21日

この1年、無理は禁物さ。無理すると事態が悪化する

射手座が通れば道理引っ込む、といわれるぐらい、おまえって無茶なタイプなんだよなぁ。熱を気合いで下げて仕事に行く。到底無理そうな男にも強引にアタックして、最後にはモノにしてしまう。これまではそれで通してきたかもしれないが、あえて言おう！　2010年は無理は禁物。熱が出たら休め。望み薄な男は深追いするな。無理をすると事態はイヤな感じに悪化してしまうゾ、フフ。無理防止にはフェルト地の小物が効くさ。

SPECIAL Surprise!!

あのスミスさんから直筆メッセージが!!



↑「ボクは今サンフランシスコに住んでいて、相変わらず新しい靴下を考えたり、ショートフィルムをつくったりしているよ。何年にも渡って"EGスミス"を応援してくれて…ARIGATO!」

「IZAMのメークGET！ ウルトラビューティー」

「ブラで胸はどこまで大きくできる?」

➡真剣かつ切実な実用企画。ニッチな疑問に答えてこそ、プチSeven。ちなみにモデルは紗里香。'99年。

「365人のマイ・ブーム」

↑誰かのプリ帳かと思わず錯覚…。当時のプリクラは、"フレームを選ぶ"以外に機能がなかった時代。それでもみんながハマった！'96年。

「最新着メロ入力ガイド」

↑着メロを自分の手で入力していた時代。夢うたなんて夢のまた夢だった…。'00年。

覚えてますか? プチsevenの爆笑企画、PLAY BACK

「スクールアイテム超安フリマ」

➡他校のリボンやネクタイ欲しい！　という声に応えた企画。'99年。

「ヒミツの暗号886410」

⬅ポケベル独自の会話を紹介。ちなみに「886410」は「はやらして」。わかった? '94年。

【P.269～P.273】撮影／江口修彦　スタイリスト／安藤真由美（スーパーコンチネンタル／玲奈分）、柴山実香（麗子・紗里香分）　ヘア＆メーク／面下伸一（dynamic／玲奈分）、柴田洋一郎（P-cott／麗子・紗里香分）　モデル／高垣麗子（本誌専属）、竹下玲奈、森 紗里香　撮影協力／浅井友見　構成／佐々木陽子　【P.274～P.275】撮影／中島正男、深山徳幸　ヘア＆メーク／阿部知子、江藤公次（HAIR DIMENSION）　構成／一寸木芳枝　【P.276】文／阿部朋子　イラスト／水野 玲　【P.269～P.276】誌面撮影／中島正男、熊由太　デザイン／手嶌誠吾、藤原いずみ（Beeworks）　●この特集で使用した商品に関する問い合わせ先は、P.315にあります。

習い事 FILE 》1

体も気分も一挙にUP

松木淳美さん・28歳、伊藤寿賀子さん・25歳オススメ

肌の調子もよくなるとウワサ

バラヨガ

深い眠りから覚めたときのような、すっきり気分になる

「スタジオ一面にバラの花びらがちりばめられ、キャンドルの光の中で行うラグジュアリーなヨガ。この視覚効果や、心地よいバラの香りで、まるでリゾートにいるような気分に。」

お話を聞いたレッスンは…
ママヨガ、骨盤整体ヨガ、食事のアドバイスなども行っています。バラヨガは、月1で開催！
詳しくはこちらをチェック▶http://www.spc-2009.com

ココが自慢

松木さん 毎朝出社前に自宅でヨガをしています。ヨガを始めてから風邪もひかなくなったし、疲れなくなりました！ 朝、バッチリ目が覚めます。

伊藤さん バラはすべてオーガニックなんです。レッスン後は花びらを持ち帰れるので、その日はバラ風呂にしています！ 家でも贅沢な気分を味わえます。

平野宏枝さん・28歳オススメ

朝のプチ運動で有意義な一日を過ごす！

青空ヨガ

「週末は公園や海辺でヨガ。芝生に寝転がり、青空の下でヨガをして体に溜まった毒素を排出！ 終了後は、みんなで一品持ち寄りランチをしても楽しい。」

日ごろの運動不足を解消するチャンス

平野さんのココが自慢

参加費は¥1,000でした。自然の力を、体にたっぷり吸収した気分に。朝から体にいいことをしたって実感できて、一日がハッピー♥

荻野みどりさん・27歳オススメ

心に体に、そして環境にも優しい♥

マクロビ料理

「教室に通い始めて、食生活に気をつけるようになったという声も。添加物を使わず、有機栽培で育った野菜でつくるから、環境にも優しいし、気分もいい。彼の健康を考えて始めるコも多い！」

しっかり食べても太りにくい！

荻野さんのココが自慢

この日は、豆腐のキッシュや、大豆たんぱくのから揚げをつくりました。バターや卵を使わないキッシュなのにおいしかった！

「なりたい自分」別 人気「習い事」最新版

2010 #17 もっと素敵に！ more beautiful and more happy

新しい年には、新しい私になりたい！ そんな思いから習い事を始めている人が増えています。「もっとキレイに」「仕事のスキルをUP」など、「なりたい自分」別に人気の習い事を調査してきました！

慧美网 hee.net
蝴蝶网 hudie.com

竹本美雅さん・26歳、中島英里香さん・30歳オススメ

モテる動きが満載！

ベリーダンス

特レディに人気上昇中のダンスレッスン。ダンス経験ゼロからでも始めやすく、腰やお腹をプルプル振るわすので、どんどん女らしい体型になれるとウワサ♥

竹本さんの ココが自慢

「努力をすればキレイになれるんだから」という彼の言葉を励みに、がんばって通っています。少しずつだけれど、お腹が割れてきたのがうれしい！

中島さんの ココが自慢

普段でも右手で左の耳を触るなど、交差させた動きがセクシーポイントになるそうです。モテにもつながると思い、通ってます。

池田麻美さん・25歳オススメ

2か月で2kg減に成功

乗馬

ジワジワ人気のスポーツ。馬と触れ合うことで癒され、風をきって駆け抜けたときの爽快感で気分もアガり、落ちにくい太ももの内側が鍛えられるといいことづくし。だいたい1日で乗れるようになるそう。

池田さんの ココが自慢

[illegible]で乗れたら[illegible]と[illegible]3回通い続けたところ、2か月で体重2kg減に成功！ 北[illegible]では草原を駆け抜けられて、気持ちよかった！

蝴蝶网 hudie.com

慧美网 vimee.net

習い事 FILE 》2

美ボディになりたい！ できました

富樫頌子さん・25歳オススメ

骨盤を中心に体の歪みを改善！

ビューティ・ペルヴィス

ダンスをしながら骨盤を調整する教室。骨盤を動かして体の歪みを直し、バランスのとれたメリハリボディを目ざします。ヨガマット分の広さがあればOK。自宅でも簡単に自主練できる！

kyo先生の 骨盤調整エクササイズ 3

1 骨盤を開く

あぐらをかき、凝り固まった骨盤をほぐして血流をよくします。

2 骨盤を回す

手を上げ、お腹の筋肉を伸ばしながら腰を回すと、インナーマッスルが鍛えられる。

3 骨盤をひねる

脚をクロスし、骨盤を横に持ち上げます。太ももが外側に絞られて細くなる。

富樫さんの ココが自慢

音楽に合わせて、楽しくトレーニングできる。まず、便秘や生理痛が解消されました。動きは緩やかなのに、汗びっしょり！

お話を聞いたレッスンは

スタジオ・ヨギー渋谷
㊟東京都渋谷区道玄坂2-3-1
渋谷駅前ビル4F
☎03-5459-1315

インストラクター歴25年、kyo先生の約75分レッスン。短期間でウエストが細くなり、肌の調子もよくなると好評です。

麻生裕子さん・28歳オススメ

3年続けても飽きない！

フラダンス

音楽やダンスに癒されていい気分になれるし、衣装もかわいい。ひざを曲げたままの状態で腰をゆっくり動かすので、練習量を増やすと太ももやウエストがほっそり！

麻生さんの ココが自慢

「何か運動をしたいけどジムは続かない」、なので始めたフラも、今年で3年目に突入！ 夏はハワイアンフェスティバルに出るのも楽しみ。

河村直子さん・28歳オススメ

欲しいところに筋肉を！

加圧

週1回、1時間の短い運動で、アスリートのトレーニングと同じ効果が期待できる。加圧と有酸素運動を繰り返すと、脂肪の燃焼もUP！

河村さんの ココが自慢

"コア加圧"という体の歪みを整える加圧に挑戦。筋肉量が㊫！（SKIN GYM http://www.skin-gym.com）

習い事 FILE 》3

気分の悩み&モヤモヤを解消

たいへんよくできました

増野玲奈（本誌ライター）・34歳オススメ

みんなで走るから楽しい！

ランニング

「ランニングが大人気。ひとりでは無理でも、先生に励まされながらだと長い道のりも走りきれる！ 靴の履き方からストレッチ法まで学べる。」

小野寺先生

増野玲奈

増野のココが自慢

病気がちだったので、外で気を晴らすのもいいと思って始めました。みんなと一緒だと不思議と何kmでも走れちゃう！

走ると血がめぐり脳が活性化するので アイディアがわく

かかとをトントンして紐を結ぶと、靴が固定されて走りやすいんです。

「4km走りました。普段走らない私でも楽しく完走できちゃいました♥」

お話を聞いたレッスンは

ボディリペア青山

住東京都港区南青山3-4-8トレディカーサB1
☎03・5474・3131

女性専用のパーソナルジム。RUN&筋トレを交互に行う"サーキットトレーニング"は脂肪燃焼効果が高いんだとか。

山本みらいさん・28歳オススメ

集中している間は時間も忘れちゃう！

ポーセラーツ

「結婚式のウェルカムボードをつくる教室がブーム。これは、陶器にシールを張ったり、文字を書いて、オリジナル作品をつくる教室。」

自分で好きな陶器を持ち込み、絵付け！

自分の結婚式で使うウェルカムボードを作成中

パンジーのシールを張ってつくったティーポットとプレート。世界でたったひとつのもの♥

山本さんのココが自慢

個人宅で行うサロンに通っています。インポートのシールがそろっていて、それを貼るだけでも簡単にかわいい陶器がつくれる。

佐田典子さん・31歳オススメ

甘〜い香り&味で元気になれる！

ケーキ教室

「誕生日やクリスマスに、さらっとつくって"意外とできるなコイツ"と思われたい。完成品をおみやげとして持って帰れるのも楽しみ！」

プロっぽい仕上がりに大満足♥

ホームパーティで喜ばれる！

佐田さんのココが自慢

自分がつくりたいケーキを教えてくれて、ひとり1台持って帰れます。（TOMOKO BAKING STUDIO http://www.zutto.biz/shop.html）

習い事 FILE 》4

好きを仕事にする

よくできました

尾澤直美さん・28歳オススメ

商社の仕事に役立たせたい

英会話

「場所と時間を選べるプライベートレッスンが便利です。仕事や旅行など目的別に会話を教えてくれて、個人なので値段も安い場合が多い。」

イケメン先生だと気合が入る

尾関さんのココが自慢

英語を聞き取れるようになってもっと英語を使う仕事がしてみたい。（en http://www.theway.jp/EN/）

外山恵美さん・28歳オススメ

独学を通じて本気で学ぼうと決意！

アロマテラピーインストラクター

「資格取得を目ざすコにとって、人気なのがアロマ関係でした。人を癒す仕事に転職したくて、学校に通い始めるコが急増中なんです！」

独学で取得した資格はこちら

環境カオリスタ検定

アロマ検定1級

外山さんのココが自慢

体調を崩して勉強し始めました。自分も癒されるし、人のためになる資格なので。スクール講師になるために学校へ。

中島英里香さん・30歳オススメ

モデルさんに着付けをするのが目標！

着付け教室

「結婚式やイベント事で、着物を粋に着こなせると女らしくて素敵。将来のために、着付けの先生の資格を目ざしているコもちらほら。」

トルソーを買って家で自主練してます

初詣は着物で

中島さんのココが自慢

目上の人に会うときの帯の結び方、着物の選び方などマナーや文化を学ぶのも奥深くてハマります！

片岡優香さん・28歳オススメ

勉強してチーズの先生になりたい

チーズプロフェッショナル

「野菜ソムリエなど、食に関する資格は憧れ度大。片岡さんは、チーズプロフェッショナルという資格取得を目標に、週1回の講座に通っているそう。セミナー開催が夢！」

歴史や食べるのが大好きで始めました！

片岡さんのココが自慢

種類や産地、歴史やその脂肪分にいたるまで細かく覚えます。でも、大好きな食材なので苦にならない。

沢潟美緒さん・31歳オススメ

日本人女性として美しい振る舞いを！

茶道

「お茶の作法は、奥深くてハマるコ③。着物の着付けやふすまの入り方、しびれない座り方など、お茶と関連した作法も教えてもらえる。」

沢潟さんの **ココが自慢**

着物を着る機会を増やしたくて。高校生のときにやった茶道を再開。懐石料理の食べ方も学びました（麗扇会日本文化教室☎03・3423・7600）

宇都宮有沙さん・27歳オススメ

字は人の心を表すというから

書道

「お礼状を書くとき、転職用の履歴書を書くときなど、なにげなく字がキレイだと有利な気がしてしまうんだとか。即役立つ、ペン習字や毛筆教室が人気！」

宇都宮さんの **ココが自慢**

週1回、約2時間のマンツーマンレッスンで書きたい字を教わっています。手紙の字をキレイにしたいから毛筆のレッスンをしてます。

石川リサさん・25歳オススメ

苦手なメークをここで克服！

メーク教室

「プロのメークを実感できるメーク教室。肌の悩みや難しいアイメーク、パーティメークの方法など、日ごろの悩みを根ほり葉ほり聞けちゃいます！

お話を聞いたレッスンは

ボビイ・ブラウン ザ ストゥディオ

エクスクルーシブDVDレッスン

住東京都港区北青山3-11-7 Ao1F

☎03・5766・2700

ボビイ・ブラウンの中でもトップクラスのアーティストに、メーク方法を90分みっちり教えてもらえる。

石川さんの **ココが自慢**

DVD付きなので、教えてもらったことをそのまま家で復習できる。声も入っているし、ポイントはアップで見られるのでわかりやすい。ここで、¥19,900のレッスン代は、同額分の商品を持って帰れるんです。

vimee.net 蝴蝶 hudie.com

習い事 FILE 》5

モテたい！

よくでました たいへん

森田園子さん・28歳オススメ

おしゃれ料理で彼をおもてなししたい

フルコース料理教室

「簡単につくった料理が、オシャレなフルコース料理だったら彼も喜ぶこと間違いなし。まず始めたい習い事1位は、レパートリーを増やすための料理教室でした。」

お話を聞いたレッスンは

フランベール丸の内

プレジャーレッスン

住東京都千代田区有楽町1-12-1 新有楽町ビル1F

☎03・3211・1166

料理研究家井上絵美さんがプロデュースする教室。いつもの料理をおいしくさせる秘訣が学べます。

今日の献立

なすと秋刀魚の柚子こしょうマリネ

鮭ときのこの蒸し鍋

クリーミーポテトキャラメルりんご添え

森田さんの **ココが自慢**

材料の切り方からもりつけ方まで丁寧に教えてくれる。家でも簡単につくれるレシピです。最後は、ワインを飲みながら乾杯！

浮田佳奈美さん・27歳オススメ

テーブルコーディネートと紅茶のレッスンなどいろいろ学べる

フィニッシングスクール

「彼の両親や上司と急に会っても慌てずに対応できる女性でいたい。紅茶の入れ方や食事のマナーなど、作法は事前に学んでおかなきゃ！」

浮田さんの **ココが自慢**

食事マナー、テーブルコーディネートや紅茶、ワインについてなど、女性として役立つ教養を幅広く学べるのが魅力。

高田奈美さん・29歳オススメ

「花」を学んで女度を高める！

プリザーブドフラワー教室

「ちょっとしたお土産にも最適だし、小物にもアレンジできて友達からもかわいいとほめられる率も高い。つくるのも楽しい！」

この馬車にお花を入れて花嫁にプレゼントします

高田さんの **ココが自慢**

季節に合った花でバッグをアレンジしたり、友達の結婚式が近いからブーケをつくったり…、行きたいときに月1回程度通っています。

習い事 FILE ≫6
もっと楽しく遊ぶ！

よくばりさま

小西さやかさん・31歳、菅原千嘉さん・31歳オススメ

アフター6も週末もゴルフ三昧！
ゴルフスクール

「最初にフォームをしっかり学んでおいたほうが変な癖がつきにくいんだとか。打てるようになるとおもしろくなってきて、会社帰りに毎日練習場に通うコ多発！」

プロのフォームと比べ、自分の修正すべき点やクセをわかりやすく解説

ココが自慢

小西さん ゴルフ歴3年。早く上達したくて、毎日地元のレッスン場に通いました。でも、最近スランプ気味。その原因を解明できた！

菅原さん 友達にゴルフ好きが増えて、海外へ行くときもゴルフをすることが増。ひとりで打ちっぱなしにも行きます。恥ずかしくないように！

お話を聞いたレッスンは

スポーツ パシフィックヘブン

住東京都港区芝公園1-3-1 留園ビルB1
☎03・5776・4777
※世代のイケメン先生が多く、相談しやすくて楽しい。自分のスイングの欠点がパソコン画像で分析できます。

増野玲奈（本誌ライター）・34歳オススメ

会話ができると旅行が楽しい！
スペイン語

「買い物、レストランの予約など、いざというときに旅行先で困らないためにスペイン語を勉強。現地の人と交流するのも楽しみ！」

↑アルゼンチン側から見たイグアスの滝。会話ができれば、旅行がさらに楽しめる♥

増野さんの
ココが自慢

ネイティブの先生が、教えてくれます。12月にコスタリカへプチ留学。（恵比寿スペイン語センター ☎03・3791・1066）

田中理恵さん・28歳オススメ

ブルガリア人との交流も楽しめる
ブルガリア料理教室

「普通の料理教室にもの足りなさを感じたら、世界各国の料理教室へ。タイ、メキシコ、インド料理などを学べる1日講習へGO！」

田中さんの
ココが自慢

大使館のシェフのブルガリア料理講座へ。料理と一緒にその国の文化も学べるので、興味の幅が広がって楽しいです！

習い事 FILE ≫7
ワザを極める！

よくばりさまへ たいまとめ

対馬央子さん・28歳オススメ

友人の結婚式で演奏したい
ハープ教室

「優雅で優しい音色が、弾いていて気持ちいい。友達の結婚式で聞いて、その音色に感動して習い始めました。弦やペダルが多くて、難しい楽器だけど楽しい！」

対馬さんの
ココが自慢

「キラキラ星」を弾けるようになったときは感動しました。家には置けないので、レッスンが始まる30分前に行って教室で練習しています。

鈴木麻衣子さん・30歳オススメ

毎朝おいしいパンを食べたい！
パン教室

「毎朝手づくりパンを食べる、そんな素敵な生活がしたくて始めるコが多いんです。フランスパン、クロワッサンなどレパートリーも増える。」

鈴木さんの
ココが自慢

生地をこねるのも楽しいし、できたてのフワフワパンはおいし〜。（ベターホーム http://www.betterhome.jp/）

三浦 泉さん・27歳オススメ

演奏会をするのが夢♥
パイプオルガン

「難しい楽器にあえて挑戦するコが増えています。教会で練習できるという驚きの特典つきです！」

三浦さんの
ココが自慢

普段はパイプのかい電子オルガンで、チャペルで演奏できるように レパートリーを増やして

真壁直子さん・27歳オススメ

目上の人との接し方も学べる
お能

「こんな珍しい習い事もありました。目上の方が多いので、幅広い話が聞けて勉強になるそう。」

真壁さんの
ココが自慢

祖母と同じ趣味を持ちたくて、姉と一緒に始めました。基本は、重心を下げて動く舞なので、下半身も鍛えられます。

vimeee.net 慧美网
蝴蝶网 hudie.com

\ウォーキング部、続々発足中!/

@代々木公園

「大きな公園の近くに引っ越したので、友達が来たときは公園ランチがマイブーム。そんな外遊びが発展してウォーキング部を結成!」

加藤直子さん 会社受付・25歳

@皇居

「女子会での『休みの日にお昼まで寝るのってもったいない!』という会話がきっかけで結成。ウォーキングって話せるから、報告会しつつ楽しくエクササイズできてイイ!」

街にあふれる"歩く女"をSCOOP!

平日は通勤時間を利用して、休日は少し早起きして、美意識の高い㊖レディから歩き始めていることが判明!!

鈴木麻衣子さん 不動産会社勤務・29歳

「同期の女のコがウォーキングを始めて3か月で10kgのダイエットに成功! 感化されて私も歩くことに♥ 今や社内は"歩く女"だらけ(笑)」

小西さやかさん 化粧品会社勤務・30歳

「ガラスに映った自分の姿が格好悪くて大ショック! 姿勢がよくなると聞いてウォーキングを始めたら、姿勢いいねってほめられるように♪」

\㊖レディも通勤ウォークにハマってます!/

ウォーキングってこんなにいいこといっぱいなんです♥

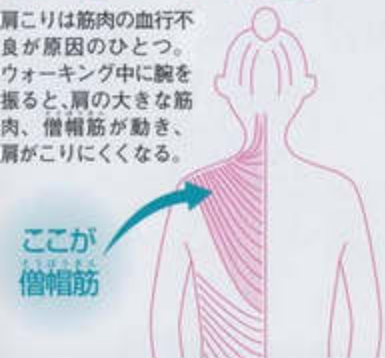
ウォーキングって、ダイエットにも、美容にも、疲労回復にも効果アリとの噂をキャッチ! そんなウォーキングのメリットを園原先生に詳しく解説していただきました♥

メリット4 疲れにくくなる

疲れを感じるのは、血中の糖が急激に減り、疲労物質である乳酸が増えるから。ウォーキングで筋肉を動かし、血液が流れることで、血中の乳酸が肝臓へと運ばれます。乳酸は肝臓で糖につくり変えられ、再び血中へ。血糖値が安定することにより疲れにくくなります。

メリット5 肩こり改善

肩こりは筋肉の血行不良が原因のひとつ。ウォーキング中に腕を振ると、肩の大きな筋肉、僧帽筋が動き、肩がこりにくくなる。



メリット3 ぐっすり眠れる♪

眠りの質を上げるには、リラックスしているときにより働く、副交感神経を優位にさせることが大切です。この副交感神経に働きかける要素が、ウォーキングにはたくさん隠されているんです!

ぐっすりポイントはこの3つ

- 一定のリズム
- 体の細部までの血の巡り
- 新鮮な酸素

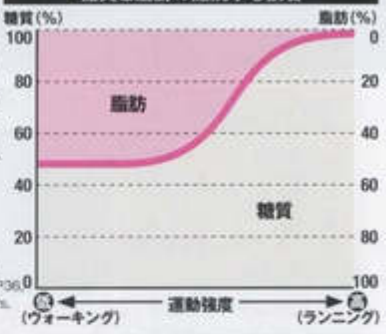
↓

副交感神経が優位に

ウォーキングをすることで、新鮮な酸素が取り入れられ、肺で二酸化炭素とガス交換が行われます。また、毛細血管も開き、体の細部に血が回るので、体温も上昇。さらに、同じスピードで歩くことで一定のリズムを感じることもできます。この3つは副交感神経の働きを優位にする効果が。ちなみに、テニスなど激しい運動は交感神経(活動しているときにより働く神経)を優位にして逆効果になるので注意。

メリット1 脂肪がどんどん燃える!

ウォーキングのような軽い運動を行いながら取り込んだ酸素は、脂肪と結びつき、エネルギーに変わりやすいという特徴が。ハードな運動だと、カロリーは消費できるのですが、酸素の供給が間に合わず、筋肉中の糖質(グリコーゲン)をエネルギー源としてしまい、脂肪は燃えにくくなってしまいます。



出典:FOX:Sports Physiology, P36, W.B.Saunders, 1979

メリット2 体内の血流量UPで美肌をGET♥

筋肉を動かす → 血の流れが活発に → 新陳代謝がUP → 皮膚のターンオーバーが進む

筋肉を動かすと、皮膚への血液供給量が増え、新陳代謝が進んで肌ツヤがよくなります。ただし、ハードすぎる運動だと、筋肉が血液を必要とするため、皮膚への血液供給量が減少。

データ提供:ウォーキング100のコツ ―元オリンピック選手が教える―

毎日歩けば、お肌もツヤツヤ、ぐっすり眠れて、頭も働く! そんないいコトだらけのウォーキング♥
「キツくないから続けられる」と㊖レディの間で話題沸騰中なんです!!

2010 #18 もっと素敵に! more beautiful and more happy

キレイを目指して「歩く女」になる!

教えてくださったのは

プロフィットネスコーチ 園原健弘さん

バルセロナ五輪の競歩日本代表選手で、アトランタ五輪では陸上チームのコーチを務める。著書に『ウォーキング100のコツ―元オリンピック選手が教える―』(主婦の友社)などが。

慧美网 vimeo.net
蝴蝶网 hudie.com

撮影/深谷義宣(モデル/aura)、玄業祐介(静物) ヘア&メーク/陶山恵実(NEWS) モデル/澤野ひとみ(本誌専属) デザイン/板倉千香(Beeworks) 構成/久加すみれ
◆この特集で使用した商品の問い合わせ先は、P.319にあります。

さあ今すぐ、ウォーキングを始めよう!!

姿勢や目線などちょっとしたポイントを押さえるだけで、簡単に効果的なウォーキングができるんです！

まずは、基本のポイントをマスターしましょ♥

重心

POINT 水分補給は忘れずに

歩く前に、コップ１杯を目安に水分補給。その後は、喉の渇きを感じる前に早めに少しずつ(30分に100mℓが目安)飲むことが大切。

POINT スピードが出てきたら腕を曲げる

スピードが出せるようになり、腕が追いつかなくなったら軽く曲げて振りましょう。大きく振ると背中のシェイプアップにも効果アリ。

POINT 腰の位置を高く保つよう意識

片脚に重心がのったときに、腰の位置がいちばん高くなるように股関節をしっかりと伸ばしましょう。

POINT ハイテクアイテムでやる気をUP!

消費カロリーや歩いた距離が測れるアイテムは、自分のペースが正確にわかるので、無理なく続けられるうえ、モチベーションUPにも。

close up

付属チップを対応のスニーカーにセットし、後で距離やカロリーなどのデータをパソコンに取り込んで記録可能。Nike＋SportBand￥7,560(ABC-MART)

POINT 目線はできるだけ遠くへ

目線が近いと、頭が下がり首の後ろに負担がかかります。ややアゴが上がる角度を意識し、できるだけ遠くを見るようにしましょう。

POINT 呼吸は吐くことが大切!

空気を出すことで、新鮮な空気を吸い込むことができます。吐くことを意識し、吐く・吐く・吸うの三拍子のリズムで呼吸しましょう。

POINT 腕は自然に振ろう

最初は腕を曲げずに、体の動きに合わせてやや大きく振りましょう。体の中心の動きが先端の腕に伝わっていくようなイメージをもつと◎。

POINT 胸から脚を振り出すようなイメージでまっすぐに出す

ひざを曲げると、足首やふくらはぎだけで地面を押してしまい最小限の筋肉の動きで歩いてしまう傾向が。脚をまっすぐに出すと、普段あまり使えていない体の中心部の筋肉を使うので、全身運動になり◎！

"アディダス"のウインドジャケット￥10,395・ランニングボトルポーチ￥3,990・"ニューバランス"のレギンス付きパワーランスカ￥9,345・"ナイキ"のシューズ［ウィメンズ エア ペガサス＋26］ホワイト×パープル￥9,345・Nike＋SportBand￥7,560(ABC-MART)、ソックス／私物

POINT 着地はかかとから!

かかと着地により、ひざが伸び、ふくらはぎや太ももの裏側にも自然とストレッチ効果が期待できます。さらに着地時の衝撃も緩和しやすく、外反母趾の予防にもなります。

POINT 歩幅は自然に

歩幅より、体の動きのほうが大切。大またで歩こうとせず、無理のない幅で歩きましょう。

もっともっとウォーキングが楽しくなる♥ ハッピーウォークアイテムBEST3

3 こだわり歩数計

ローズカラーでテンションもアガる♥ 1

機能が充実している本格派 2

マンガのヒロインと一緒で楽しめる 3

4

1家事やデスクワークなど１日の総消費エネルギーも計測。カロリズム AM-120￥8,000 ※編集部調べ（タニタ） 2PCにデータを取り込みグラフ化できる。オムロン ウォーキング スタイル HJ-710IT￥5,000 ※編集部調べ（オムロン ヘルスケア） 3バッグに入れたままでも計測可能な本格派。遊歩計 ベルサイユのばら￥4,725・4専用WEBサイトではかわいいマルコのアドバイスが受けられます♪ 遊歩計 母をたずねて三千里￥4,725(バンダイ)

©池田理代子プロダクション ©BANDAI ©2009 SSD COMPANY LIMITED
©NIPPON ANIMATION CO.,LTD. ©BANDAI ©2008 SSD COMPANY LIMITED

1 ワザありシューズ

ひとみ着用

Ⓐクッション性が高く初心者にも○。"ナイキ"の靴［[illegible]］￥9,345・Ⓑタンに穴があり、長い爪でも履きやすい。"[illegible]"の靴［[illegible]］ピンク￥8,925(ABC-MART)

2 iPod用アームバンド

面ファスナーが腕にフィットし、軽くてウォーキング中も気にならない！ iPod nano アームバンド￥3,400（Apple Storeコールセンター）

蝴蝶网 udie.com
慧美网 vimee.net

「……める女」になる!

……いきたいですよね♥ レストランなどで困らない基本のマナーをおさらいしておきましょう。

監修していただいたのは
メルシャン株式会社 根本陽子さん

数値が高いものと思われがちですが、基本マナーを知るだけでもっと気軽に楽しめますよ。

スマートに楽しむ ワインの飲み方お教えします!

① 席に着いたらまず食前酒をチョイス!

食前酒は必ず頼むという決まりはありませんが、料理をいただく前に香りで食欲を刺激して、のどを潤すためにオーダーします。通常アルコールが控えめのものや口あたりのやさしい発泡性のものを選びます。

ちなみに 泡立っているワイン=シャンパンではないんです。

日本では発泡性ワインをシャンパンと呼ぶ傾向がありますが、正式にはフランス・シャンパーニュ地方で生産されたもののみ「シャンパン」。それ以外を「スパークリングワイン」と呼びます。

濱崎さん

今回はアルコールを強く感じない、ドライでありつつもフルーティなシャンパン「POMMERY」をセレクトしましたが、アルコールが控えめの「スプリッツァー」もオススメです。

今回オーダーマナーをレクチャーいただいたのは?

ハウスマネージャー
濱崎文克さん

ホテルオークラで12年間バー業務を担当し、その後銀座ランプに勤務。サービス歴は20年以上! カクテルコンベンション準優勝の経験も。

取材させていただいたお店「The House of Ginza Lamp 1933」

フレンチとイタリアンを学んだシェフの特製クイジーヌは本格的! 東京都中央区銀座7-3-16 ☎03-6303-4140 営11:30〜26:00

ワイン好き★レディ、本日のメンバーは?

職業は違うけれど「ワインが大好き」というところで一致する4人に、改めてもっと楽しくなる飲み方を知ってもらいました!

Point オーダー時のキーワードは?

1 飲む量の目安

頼むワインの目安は人数＋2本。フルボトルがグラス約8杯分、ハーフボトルがグラス約4杯分と覚えて今日は1人約4杯と計算し、2本オーダー。

2 具体的な好み

「料理に合うワインをください」と伝えるとスムーズですが、白か赤か、甘辛加減、渋みと酸味など基本的な好みも伝えておくとよりよいでしょう。

3 予算

高価でなくてもおいしいワインはあるので予算に合わせてOK。ちなみに金額を口に出したくない場合、価格を指さし「このくらいのものを」と伝えるとエレガント!

4 飲む順番

基本は泡→白or赤、もしくは白→赤。軽いものから重いもの、辛いものから甘いもの、と覚えるとよりおいしく楽しめます。

5 目的

予約するときにその日の目的を伝えておくと、サービス係の方に、イベントにちなんだワインを選んでもらえることも。

キーワードをサービスの方に伝えたら、あとはおまかせするのがエレガントなオーダー方法!

ちなみに ワイン選びに困ったら?

まずはグラスワインを試してみましょう。その味わいをもとに、サービス係に相談して次にオーダーするワインを選んで。

② 食前酒を飲みつつ、メニューを決めよう!

ワインは頼む料理に合わせて選ぶのが基本。「食前酒を飲みつつ、サービス係と話し合いながら決めるとコミュニケーションも取れ、失敗が少ないですよね」(濱崎さん)

③ ボトルプレゼンテーション〜テースティング

注文したワインに間違いないか、変色や異臭がないかラベルと味見で確かめるのがホストテイスティング。ちなみにホストとは支払いする人のこと。

味わう

少量を含み全体にワインが行き渡るように、ゆっくりとのどごし、香り、余韻を味わいましょう。

ちなみに グラスは反時計回りで回しましょう

国際儀礼のひとつ。右手にグラスを持ったときに右側の人にワインがかかることを避けるマナー。

香りをかぐ

グラスを持ち上げ、鼻を近づけ香りをチェック! ワイングラスに沿わせるようにそっと回すと◎。

色を見る

にごりがないかチェック。グラスのワインを少し傾けると、色の濃淡がよりわかりやすくなります。

Point テースティングのこつは?

テースティングの順番は色→香り→味と覚えましょう。ワインの楽しみは味だけでなく、色と香りにもあるからです。さっと済ませて「けっこうです」と伝えるとスマート!

vimee.net

撮影／深山徳幸 ヘア＆メーク／阿部知洋(HAIR DIMENSION1) デザイン／大雄寺幹子(Beeworks) 構成／大塚 明

蝴蝶网
hudie.com

「美しくワインを飲

年末年始、ワインをいただく機会も多くなります。ウンチクなんて語れなくてもOKだけど、飲み方はエレガントに

Point

\よりスマートに!/

押さえたい飲み方マナーは?

グラスを持ち上げない

グラスを持ち上げ、ビールのように注いでもらうのはマナー違反! グラスの脚の部分にそっと手をそえるとより上品に♥

グラスはぶつけない

グラスはとてもデリケートで割れやすいもの。乾杯時にぶつけずに目の高さに上げて視線を交わすのがスマートなマナー。

注ぎ足しを断るとき

「けっこうです」と伝える方法もありますが、グラスに軽く手をかざすとスマート。ワインの代わりにお水を頼みましょう。

口紅がついてしまったとき

できれば食前にティッシュで押さえるか、色落ちしにくい口紅を。ついてしまったら指先でぬぐい、ナプキンで指をふきます。

4 ワイン、アラカルトが到着! 自然と会話もはずみます♥

4人は濱崎さんの説明がためになった様子。食事は会話を楽しみながらいただくのもマナー。ただし大きすぎる声はNGです。ワイングラスの脚をそっと持ち、姿勢よく楽しんで。

5 酔いすぎず楽しむには、水でひと休み!

いい感じに酔ってきたら、ワインの味を最後まで楽しむためにも、酔い覚ましに冷たい水を飲みましょう。ラウンジやテラスがある場合には外の空気を吸いに行くのもOK!

6 同席者のグラスが空いているのに気づいたら?

中本さんが杉本さんのグラスが空いてることに気づきました! サービス係におまかせするのが基本なので、注ごうと早まらなくて大丈夫。そばにワインクーラーがあったとしてもレストランでは注ぎ合うことはNGと覚えましょう。

7 頼んだワインがあまってしまったら?

早めにサービス係の方に相談しておけば、あまったワインの持ち帰りが可能なお店も。ただ、残ってしまうのはスマートとは言えません。自分たちの限界を考えてハーフボトルやグラスワインなど飲みきれる範囲で注文すると◎。

綺レディ4人に、ワインオーダーマナーを振り返ってもらいました

気軽なワインでもおいしいものがあって、イメージが変わりました。

中本仁美さん

これからも自分の好みの香りや味わいのワインを探し続けたいです。

津田麻衣さん

今回のワイン女子会は楽しかった。また開いてみようと思いました。

杉本智世さん

普段から気軽に楽しめるように、これからもワインを勉強します!

宇都宮有紗さん

8 お気に入りのワインに出合ったら?

おいしかったワインの名前を覚えておきたいとき、メモを取るのもいいけれど、基本的にサービス係に相談すればボトルをもらえます。気に入ったものはラベルシートを使うと便利。

慧美网
vimee.net

News

[illegible]ング ワインが買[illegible]ます!

ワインの発祥地[illegible]で生まれ、ヨーロッパの各王室[illegible]されたワイン(販売価格約6000円〜)。独占輸入元株式会社WINEX http://www.wine-nex.jp

女王陛下に愛された、ネーグル・デ・ブルガリ

モルドバ ミレスチ・ミーチ デラックス

ラベル、ボトルで 記念に残[illegible]ワイン[illegible]?

名前とラインストーンの飾りが入ったデコレーションボトル「ポメリー」。いただいたものですが、いい記念になりました!

年末年始に、お世話になった人にギフトで贈るなら?

「ポメリースプリングタイム」! 春のさわやかさを表現したロゼ色のシャンパンを贈ります。(写真右は'10年2月発売予定)

●メルシャンワインアンバサダー通信については、http://winesuki.jp/へアクセス!

●デコレーションボトルについてもっと知りたい方は、こちらから http://claret-web.jp

今まで飲んで おいしかったワインは?

「オーパス・ワン」(約20,000円〜)と「カッシェロ・デル・ディアブロ」(約1,500円〜)! 高価なものと気軽なものの両方を知る人でありたい♥

オーパス・ワン

カッシェロ・デル・ディアブロ

メルシャンワインアンバサダーに就任した

押切もえのオススメワインはコレです!

お店でワインを飲むとき、どんな振る舞いがステキに見えますか?

食事の味に対してだけでなく、雰囲気を大切にマリアージュを楽しもうとしている方。

ころもアピらなきゃ◯ その奥義、AneCanが伝授いたしましょう!!

の奥義

nudie.com

2010 #20 もっと素敵に! more beautiful and more happy

レシピ&料理製作／今泉久美　撮影／松島 均（料理）、荒井 健（PPI、モデル）
モデル／リカちゃん、レンくん　デザイン／大雄寺幹子（Beeworks）　撮影協力／AWABEES　構成／幸山梨奈
※掲載の人形、小物は撮影用です。
http://licca.takaratomy.co.jp

© TOMY

男のコがドキッ♥ 女のコが嫉妬…
「モテ鍋」の奥義はコレだ！

ホームパーティで、彼とふたりでetc. 鍋は「つくっている途中」を見られる、冬のNo.1婚活料理♪
"これ見よがし"はNGだけど、さりげない気づかい&「いつも料理してる風」を演出するのが大切！

モテ奥義 その1
こんぶを水から煮る、食材を下ゆでする…
料理上手&愛情は小さなひと手間で表現！

「こんぶでダシをとるとおいしいよね」なんて言いながら…

最近の男子は料理好きもけっこう多い。だからこそ「手抜きしている感」に敏感なんです。シンプルな鍋だからこそ「丁寧につくってます」をしっかりアピール♥ 顆粒ダシよりこんぶ&よりおいしくなる食材の下ごしらえが重要！

モテ奥義 その2
肉や魚介を最初に投入！
出しゃばり「奉行」はNGだけど具材を入れる順番は死守して

「お肉を先に入れるとね、ダシがよく出るんだって」とさりげなく

ダシ汁勝負の鍋は、実は味が出る肉や魚介から煮始めるのが正しい順番なんです！ 煮物なら根菜を水から、が常識ですが、鍋ならではの意外なこの順番を「普通に」知ってる感に、男子のあなたを見る目が一気に変わるはず♪

モテ奥義 その3
食材によって切り方をチェンジ！
見た目&食べやすさ満点の切り方で女らしさ♥＝気づかいをアピール

飾り切り、短冊切り、半月切り…、子供のころ、母に教わったの♪（ウソ）

どうせ煮崩れるから…となんでもザクザク切っているようじゃ男子の心は離れる一方。食べやすい大きさ、豪華に見せる飾り切りで気配りと料理できる感を演出。

モテ奥義 その4
ポン酢、もみじおろし以外にもタレは∞
定番じゃない新鮮な変わりダレで「芸ある女」を演じる

ポン酢×オリーブオイルの和洋コラボなタレで新鮮味！

せっかくおいしいダシ汁で丁寧に具材を煮込んだって、いつもつけダレがポン酢じゃあ芸がありません！ ごま油やゆずこしょうを入れたり、2種類のタレをつくったり…。ひとつの鍋を飽きさせない工夫で「料理慣れした風」に。

モテ奥義 その5
いつも雑炊ではマンネリです！
ごはん、ラーメン、餅…男ゴコロはシメで操る！

たまにはこんなシメもいいよね♥

たしかに雑炊はおいしいけれど、いつもそれでは平均点止まり。ラーメンを入れたり、お餅を入れたりして、男子の好物、炭水化物のシメを自在に操ってこそ、モテ鍋なんです！

vimee.net

お取り寄せ鍋プレゼント 応募方法

プレゼントをご希望の方は巻末のアンケートはがきにお答えのうえ、希望する商品番号を「モテ鍋」の欄に明記していただき、当編集部宛にお送りください。厳正な抽選のうえ、当選者を決定します。なお、当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。商品は食品のため、店舗より直接発送させていただきます。ふるってご応募ください。お待ちしております。
※雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、この号の他の懸賞に当選できない場合があります。

おいしいだけじゃ、胃袋しかつかめません。ココロもつかむには料理上手で、気配りができて、賢いっ

男子のハートをわしづかみ♥「モテ鍋」

あっさり味で彼の
「健康を気づかってる」アピール♥

鶏手羽の水炊き

材料（4人分）

	鶏手羽（中）	12本
	絹ごし豆腐	1丁
	長ねぎ	2本
	れんこん	小1節
	青梗菜	2株
	にんじん	1本
	しいたけ	6個
	しょうがの薄切り	1かけ分
A	水	6～7カップ
A	酒	1/2カップ
A	こんぶ	10cm
A	塩	小さじ1/2
B	ポン酢醤油	1/2カップ
B	ごま油	大さじ1
B	しょうが汁	1かけ分

つくり方

①長ねぎは斜め4cm幅、青梗菜は軸と葉に切り分け、軸は食べやすい大きさに、葉は半分に切る。れんこんは皮をむいて縦半分に切り、薄切りにして酢水（分量外）にさらして水気を切る。にんじんは皮をむいて長さを半分に切ったものを縦半分に切り、3mm幅のたて薄切りにする。しいたけは飾り切りにする。豆腐は食べやすい大きさに切る。
②たっぷりの熱湯で、鶏手羽をさっとゆで、冷水に取ってざるにあげる。
③鍋にA、しょうが、②を入れて煮立て、あくを引きながら15～20分ほど煮る。
④Bを混ぜ合わせておく。
⑤③の鍋に①を入れ、煮えた物から④をつけていただく。

水炊きのシメは

雑炊

鍋の煮汁3～4カップ分残ったところに、麺つゆ、醤油、酒を加えて、味を調え、炊いたごはん約4杯分をさっと洗って入れて煮る。さらに溶き卵2個を流し入れて、さっと煮、器に盛り、万能ねぎの小口切りを振る。味が薄ければ、ポン酢醤油を。

このテクにクラッ♥

包丁で切り込みを入れ、反対側からも同じく切り込みを入れる飾り切りで上級者っぽく！

そのまま鍋で煮ると臭みが出る鶏手羽ははじめに下ゆでするのが、おいしさ＝モテの秘訣

おいしい鍋
お取り寄せGUIDE

博多 華味鳥
水たきセット

コラーゲンたっぷりの水たきスープと自社で飼育した上質な鶏の切り身、ぶつ切り、つくねがセットに。●¥4,600（送料込／3～4名用）㈱トリゼンフーズ☎0120-873-014 http://www.rakuten.ne.jp/gold/hanamidori/

北海道 味わい楽座
[illegible]寄せ鍋セット

ズ[illegible]ガニやたら、[illegible]び、[illegible]たてなど魚介が[illegible]んにした[illegible] [illegible]メ用[illegible]メンがセット[illegible]のうれしいところ！ ●¥[illegible]（送料[illegible]／3～4[illegible]）㈱北海道[illegible]☎012[illegible]-03[illegible]-621 http://www.ajiraku.info/

病みつきになるほっこり味噌味で彼の♥もあったか

鶏団子入り味噌味ちゃんこ

味噌ちゃんこのシメは

キムチチーズリゾット

鍋のあとの汁に刻んだキムチ少々、温かいごはんを汁と同量くらい入れて、さっと煮る。最後にピザ用チーズを適宜振って、ふたをし、さらに1分ほど煮たらできあがり。

料(4人分)

っしつみれ(市販) ………… 1パック	Bごはん団子	しめじ ………… 1パック
鶏団子	温かいごはん … 600g	油揚げ ………… 2枚
鶏ひき肉 ……… 300g	小麦粉 ………… 大さじ3	C
卵 ………… 1個	キャベツ ………… 1/4個	ダシ ………… 4カップ
みりん ………… 大さじ1	玉ねぎ ………… 1個	水 ………… 2カップ
塩 ………… 小さじ1/3	にんじん ………… 1/2本	酒 ………… 1/2カップ
しょうが汁 ……… 1かけ分	ごぼう ………… 1/3本	鶏がらスープの素 ………… 小さじ1
片栗粉 ………… 大さじ1	にら ………… 1/2束	味噌 ………… 大さじ6
	しらたき ………… 1パック	

くり方

キャベツはざく切り、玉ねぎは皮をむいて薄切り、にんじんは皮をむいて縦半分に切り3㎜厚さの半月切りにする。ごぼうはピーラーで笹がきにして、水にさらしてから水気を切る。にらは4㎝幅、しらたきは食べやすい大きさに切る。しめじはほぐす。油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから食べやすい大きさに切る。

ボウルにAを入れてよく混ぜて鶏団子をつくる。

ボウルにBを入れてよくこね、水気が足りなかったら水を少量足し、水をつけた手でピンポン玉くらいに丸めてごはん団子をつくる。

鍋に混ぜたCを、鍋の6分目くらいに入れ、煮立ててから、ごはん団子、②をスプーンですくった鶏団子を鍋に入れて5分ほど煮る。

①を入れて、煮えたものから皿にとっていただく。

このテクにクラッ❤

小麦粉を練り込んで丸めると、ごはん団子が煮崩れず、食べやすい！

鶏団子は食べやすさと食べごたえを考えた、ベストなスプーン大に！

このボリューム感で体育会系男子もノックアウト！

揚げうどんすき

© TOMY

材料(4人分)

ゆでうどん …… 2〜3玉	長ねぎ ………… 1〜2本	A
小麦粉 ……… 適宜	まいたけ ……… 1パック	ダシ ………… 6カップ
揚げ油 ……… 適宜	春菊 ………… 1/2束	薄口醤油、酒…各大さじ6
ウインナー …… 1袋	すだち ………… 4個	みりん ……… 大さじ3〜6
かまぼこ ……… 1/2パック		
卵焼き(市販)… 適宜		
鶏もも肉 ……… 1枚		
はくさい ……… 1/4株		
にんじん ……… 1/2本		

食材ONE POINT!

えび、しいたけ、餅、ハマグリ、さっとゆでた鯛を加えてもgood！

つくり方

①かまぼこは8㎜幅、卵焼きはひと口大に切る。鶏もも肉は余分な脂身を取り、食べやすい大きさに切る。はくさいは長さ7㎝に切り、繊維に沿って縦1㎝幅に切る。にんじんは皮をむいて厚さ3㎜の輪切りにする。あれば花型で抜いてもOK。長ねぎは斜め1㎝幅に切る。春菊は葉を手でちぎる。

②まいたけをほぐして、塩（分量外）を加えた熱湯でさっとゆでる。

③うどんはさっと洗って水けを取り、小麦粉をまぶす。170度くらいの油に入れて、カリッとするまで3〜4分揚げる。

④鍋にAを鍋7分目くらい入れて、一度に食べられる分の材料をまんべんなく入れて、さっと煮、煮えた物からすだちを絞っていただく。

この気づかいにクラッ❤

まいたけはゆでると煮汁が黒く濁るので、さっと下ゆでするが○。

うどんを揚げておくと煮込んでものびません！

おいしい鍋 お取り寄せGUIDE

2名様にプレゼント

マルイチ商店
広島かきの土手なべセット
広島名産のかきを使った土手鍋のセット。新鮮でクリーミーなかきと濃厚な味噌が美味。たっぷり野菜もついててお得です。●¥3,700(送料込／3〜4名用) 問マルイチ商店 ☎0846-45-0059 http://www.oyster-maruichi.com

5 3名様にプレゼント

はかた風土
特製もつ鍋 お手軽セット味噌「深味」
コラーゲンがたっぷりでくさみもない国産の牛もつと西京味噌などをブレンドした秘伝の味噌ダレが絶品。醤油味も見逃せない！ ●¥3,650(送料別／3名用) 問はかた風土 ☎0120-077-21… http://www.h…-food.com/

おいしい鍋 お取り寄せGUIDE

1 名様にプレゼント

おもてなし参道
名古屋コーチンうどんすきセット
味わい深く歯応えがある名古屋コーチンに辛口で旨みがつまった八丁味噌、きしめんと名古屋特産づくしの鍋セット。●¥4,800(送料別／3名用) 問おもてなし参道 ☎03-5574-8818 http://www.rakuten.co.jp/omosan

3 3名様にプレゼント

清川屋
芋っこぼたもち鍋
うるち米とゆでた里芋をすりつぶして丸めた団子"芋っこぼたもち"と甘みがあってジューシーな平牧三元豚がたっぷり入った味わい深い鍋。●¥4,000(送料別／3名用) 問清川屋 ☎0120-91-9111 http://www.kiyokawaya.com/

華やかな見た目に女子たちがメラッ☆

豚とはくさいの重ね鍋

重ね鍋のシメは

お雑煮

残り汁に水を足し、麺つゆ、酒、塩で、かけつゆくらいに味を調え、焼いた餅4切れにかけ、粗挽き黒こしょうまたは七味唐辛子をかけていただく。三つ葉を添えるとキレイ。

男ゴコロと胃袋は直結なのよ♥

材料（4人分）

はくさい	小1/2株
豚ばら薄切り	400g
塩	小さじ1/2
こんぶ	5cm
酒・水	各1カップ
A ポン酢醤油	1/2カップ
A オリーブ油	大さじ1
A 粗挽き黒こしょう	少々

食材ONE POINT!

干ししいたけの薄切り、長ねぎの薄切り、ほたて貝柱缶などを入れるとうまみ倍増！

つくり方

①はくさいはよく洗って水気を切り、鍋の深さに合わせて幅を切り、こんぶを敷いた鍋に丸く並べる。
②豚肉は長さを3等分に切り、塩を振り①のはくさいの間に等分に挟む。
③酒、水を混ぜて全体にかけ、ふたをして中火にかけ、煮立ったら弱火にし、15~20分好みの加減に煮る。
④Aを合わせたものをつけていただく。

この気づかいにクラッ♥

食材はたったふたつだけど、バラの花のような盛りつけで豪華に！

肉とはくさいが詰まっているので、水＆酒は全体に回しかけて。

おいしい鍋 お取り寄せGUIDE

佐田商店
きりたんぽ鍋セット
手づくりの新米きりたんぽと三大名鶏の比内地鶏、地鶏のうま味が凝縮された自家製スープのセット。野菜付きなのも○。●￥5,670（送料別／3名用）㊐佐田商店☎0120・33・9090 http://www.satanokiritanpo.com/

10 2名様にプレゼント

日高本店
天然真ふくちりセット
山口県萩沖で獲れた肉厚で風味豊かな天然の真ふく。付属のふく醤油やもみじおろしで、さっぱりと召し上がれ。●￥5,250（送料込／3~4名用）㊐お取り寄せグルメ！ ごちそう研究所☎06・6543・7501 http://www.gochisou.jp

9 2名様にプレゼント

女子ウケもねらって友達思いな女をアピール♥

豆乳しゃぶしゃぶ

豆乳鍋のシメは

坦々麺

豆乳の煮汁に、ごまだれ、味噌味のラーメンのたれで味をつけ、豆板醤、ごま油少々を加える。インスタントラーメンを入れて煮るか、生ラーメンをゆでてから加えていただく。

材料（4人分）

こんぶ	10cm
水	3カップ
酒	1/2カップ
豆乳（無調整）	2 1/2カップ
しゃぶしゃぶ用豚肉	400g
だいこん	1/4本
にんじん	小1本
水菜	1束
えのき	1パック
A 白練りごま	大さじ1
A 白すりごま	大さじ2
A 麺つゆ（3倍濃縮）	大さじ4
A 酢	大さじ1
B ゆずこしょう	少々
B ポン酢醤油	適宜

つくり方

①だいこん、にんじんは皮をむいて、ピーラーで薄くそぐ。えのきはほぐしておく。
②鍋にこんぶ、水、酒を入れ、10分置く。
③②を煮立て、豆乳を入れる。煮立って、湯葉ができたらすくう。AB、それぞれ混ぜ合わせてタレをつくる。
④③を弱火にし、材料を食べる分ずつ入れてさっと煮て、好みのタレでいただく。

食材ONE POINT!

レタス、長ねぎを薄切りにして入れても野菜たっぷりで美味です！

この気づかいにクラッ♥

練りごまにすりごまをプラス。より風味豊かでコクのあるタレに。

このテクにクラッ♥

豆乳が煮立ってできた湯葉は、鍋前のおつまみにわさび醤油で食べて♥

おいしい鍋 お取り寄せGUIDE

六白
豆乳味噌鍋セット
独自に契約して育てた高品質な黒豚の鍋。コクのある豆乳と甘みの強い黒豚の濃厚な味が○。野菜と一緒に食べれば…
…4,725…
／2名用…六白☎03・6907・… http://ropoaku.shop-pro.jp/

8 3名様にプレゼント

7 3名様にプレゼント

豆富会席 紫水庵
生ゆば豆乳鍋セット
生ゆば、ざる豆腐、豆乳という栄養満点＆ヘルシーな大豆づくしの鍋。厳選された有機野菜もセットになっているのもうれしいところ。
●￥3,8…（送料別／3…
…4・52・7070 http://www.yamaki-co.com/

vimeo.net 蝴蝶 hudie.com

その後で。

After the Wedding

れることですが、「結婚はゴールではなく、スタート」
さんから聞き取り調査してきました!

好きなのは私だけ!?

披露宴に出席してくれた大学時代の友達とのディナー。「優しそうなご主人だった」「夜、妻を外に出してくれるなんて人間ができてる」とほめられてつい、新婚の幸せっぷりをアピールしすぎてしまいました。場の冷えた雰囲気に、結婚の予定はおろか、彼がいない人たちだったことを思い出し、「でもねー、彼、自分のことは何もできなくて」と、仕事から帰ってくるとシャツでも靴下でもポイポイ脱いでソファ前のカフェテーブルに置くことや、毎朝、ずり下ろした状態で脱ぎ捨ててあるパジャマのズボンを私が片づける、なんていうグチ話へさりげなくシフト。そしたら、「ありえない」「人としてナシ」とはじまって、「あれの素足とか絶対見たくない」「あの顔でずうずうしい」と、聞き捨てならない発言が続々と…。最後に「でもま、好きなんだからしょうがないよね」とまとめられちゃったんですが、なんだか納得できないー!(新聞社勤務・31歳)

浮気発覚

妊娠中、夫が置き忘れたケータイから、ダンナが浮気をしていることが発覚しました。メールをさかのぼってみたら、出会い系サイトで知り合った女性だということが判明。そのサイトを見つけ出し、彼のプロフィールコメ欄を検索したところ、気どった顔写真とともに「ギバちゃん似のイケメンです。返事100%」とあり、本気で倒れそうに——。曲がりなりにも恋をして、一生を共に生きようと決めた相手ですから、離婚などはもちろん考えていませんが、手元にデスノートがあったら、真っ先に名前を書き入れたいと思います。(専業主婦・32歳)

ケンカが面倒

ケンカをしても同じ空間にいなくちゃいけないのが本当にイヤ。トイレを占拠されると謝らざるを得なくなることがわかり、最近、不穏な空気になるたびにトイレ争奪戦です。(秘書・30歳)

王様の耳は…

学生時代から後頭部が薄めだった彼は、挙式を機に増毛しました。以来、お互いにそのことには一切触れていないのですが、あまりにもナチュラルで、実際、どうなっているのかすごく気になっているんです。皮膚にくっついているのか、髪1本1本に結ばれているのか…。先日ご近所友達から「ご主人いいよねぇ、うちなんかもう、将来は確実に波平さんよ」とほめられたんですが、思わず「違うの、増やしたの!」とつい口を滑らせてしまいそうになり…。ああ、この気持ちを誰かと共有したいっ!(専業主婦・29歳)

長く過ごしたほうが勝ち

結婚して1年。ひとり暮らしをしていた義父との同居を決めた矢先に旦那様が単身赴任になってしまい、義父とのふたり暮らしがスタートしました。最初は気まずいかなぁと思っていたのですが、義父は嫁の私にとても気を使ってくれ、基本的に自分のことは自分でしてくれるからダンナの世話よりよっぽど楽。しかも顔がタイプだった彼と見た目がそっくりでグー。なんだか老けた夫と暮らしているようで、ちょっと癒されるんです。たまにダンナが戻ってくると、子供っぽく感じられてそっちのほうがちょっとウザい。(役員秘書・31歳)

育った環境が違うから…

何度言っても1㎝ほどしか残っていない麦茶のポットを冷蔵庫に戻す夫。新しいお茶をつくれ、とは言いませんが(お茶パック入れて浄水入れるだけだけど)、せめてキッチンに出しておいてくれたら私がやるのに。こんなことで毎回イラっとしなくちゃいけないことがうんざりです。(フラワーアレンジメント講師・30歳)

なんでもかんでもマヨネーズをじゃんじゃんかける。私の味つけまったく無視。料理する気がなくなります。(メーカー勤務・30歳)

ゴミ捨てを頼むと、すごーくイヤな顔をして、数日恩着せがましい。私がやるのが当然、という意識がムリ。(看護師・29歳)

最近どんどん太っていく。裸でリビングにいられると、私の目が泳いじゃう。(料理教室経営・31歳)

秘密保持が大変

入浴中、風呂がまに足をかけ、レザーでTゾーンの脱毛にいそしんでいたら、主人が洗面所に…! お風呂場のドアを開けられそうだったので、思わず手を伸ばしたところ、思った以上に力が入ってしまい、顔をのぞかせようとした主人の顔にドアの枠を打ちつけてしまいました。そうとう痛かったようで軽く逆ギレしていましたが、100年の恋も瞬間冷凍させるであろう除毛姿は、決して[illegible]。(広告会社[illegible])

一緒に寝るなんてムリ

とにかくイビキがすさまじい。殺意を覚えます。(アパレル勤務・34歳)

私は部屋を冷やしてぬくぬくのお布団にくるまって眠りたい派。主人は部屋を暖かくして裸で寝たい派。なので毎回もめます。(保育士・30歳)

寝ながら美肌、の美容家電を購入して使っているのですが、「部屋が湿気る」と夫がグチグチ。イライラして美肌どころじゃありません。(広告代理店勤務・30歳)

深夜に帰宅した夫が寝室のテレビをつけて目が覚めてしまいました。「テレビ見るならリビングで見てよぉ」と頼むと、「一緒に見ようよぉ」と夫。その番組が「高校の化学」。見るか!(銀行受付・29歳)

役にたたず

家に初めてゴキ○リが出現したときのこと。「キョエ〜!」と雄たけびを上げ、私に殺虫剤を握らせてトイレに逃げ込んだ彼。その姿に、育んできた愛情が津波直前の海のようにザァァァァ…と引きました…。(商社勤務・26歳)

慧美网 vimeee.net
蝴蝶网

蝴蝶网 nudie.com

結婚式の、

「…そしてふたりは末永く幸せに暮らしましたとさ」で終われないのがリアルな人生。よく言わ
だったんですねぇ。キラキラ輝いていた結婚式のその後で起こった事件簿、㊙レディのみな

マイホームのマイは義母の「マイ」

夫の両親が建ててくれた新居で結婚生活をスタートさせたのですが、近所に住む義母が毎日のように掃除にやってくるんです。私も仕事を続けているので、ありがたい反面、大変申し訳なく、「私がやりますから大丈夫ですよ」と言ったところ、「私の家だから、きれいに使ってもらわないとイヤなの」と義母。そうきたか…。（銀行勤務・29歳）

義母爆弾

夫の実家に帰った去年の正月、義母から「あなた、最近、あの人に似てきたわ、ほら、こっちではサプリのCMしているんだけど、あー、ここまで出てるのに…」、と言われ、何? CM? 女優さん!? と思ったら北斗 晶。なんと！（アパレル勤務・32歳）

マニフェスト破棄

授かり婚で昨年入籍。「赤ちゃんが生まれたら私が面倒みるから、あなたは好きに働いていいのよ」と義母に言われ、感激してたんですが、実際、生まれてみたら「子育てなんて20年以上していないし、やっぱりムリだわ」って。え…?（航空会社勤務・29歳）

隣人問題

ダンナの社宅に住んでいます。先日となりの奥さんがやってきて「これ、実家から送ってきたんだけど…」と袋いっぱいのみかんを。こんなに食べられないけど、もらうべきなんだろうなぁと思ったら「ひと袋100円でお分けするわ」と。はい、買いました。（通信会社勤務・30歳）

結婚前より、なんかイバってる

私がしゃべろうとすると「疲れてるからー」と話をさえぎる。つきあってるときは親身になって聞いてくれて、そこがよかったのに。この前なんて、てんぷら揚げていて、気づかなかっただけなのに「お帰りって言ってくれなかった」とグチグチ。お風呂がわいてないだの、しょうゆが出てないだの。自分でやって。（会社受付・29歳）

野球バカ

シーズンになると野球の話ばっかり。テレビも取られる。「ねー！ 見て！ これ野球界のキムタク！」とか言われても、本当にどうでもいいわー。（メーカー勤務・29歳）

結婚してもひとり…

会社の送別会の帰り、駅に着いたら土砂降りだったので、夫に傘を持って迎えに来てほしいと電話をしました。するとダンナは「少し待ってたら止むよ」とつれない返事。雨はいっこうにおさまらず、結局、打ちつける雨の中、ずぶ濡れになって帰ったのですが、家に着くと彼、なんとビールを飲んでテレビを見てたんです。伸びたジャージでくつろぐ姿が無性に腹だたしく、夜中の1時過ぎまで大ゲンカ。（航空会社勤務・32歳）

マザコン!?

OL時代の親友が結婚。披露宴に出席するからその日はいないよ、と旦那様に言ったら、「俺のご飯はどうするの?」と言われて目が点。さらに翌日、義母から「家庭に入ったのだから休日に家を空けるのはどうか」と電話が。いろいろ言いたいことはありますが、私の知らないところで夫と義母がつながっていたことがいちばんホー。（法[illegible]・29歳）

唯美网 vimee.net

実家主義

[illegible]供が生まれてからというもの、GW、お盆、秋の連休、お正月、と長い休暇はすべて秋田の旦那様の実家に行くルールが知らないうちにできてました。両親に孫の顔を見せたい彼の気持ちはわかるけど、多すぎ。一度くらい南のほうで家族3人過ごしてみたい。（メーカー勤務・34歳）

ひとり暮らしと変化なし

凍付く冬の夜。灯油の入った重たいポリタンクをひとりで家に運んでいるとき、やけに「結婚したいなぁ…」という気持ちが高まったものですが、結婚した今も私が灯油を買い、よっこら家に運んでいます。あのころのようにさみしくはないけれど、なにか腑に落ちない…。（広告会社勤務・30歳）

優柔不断

夫はデジカメひとつ買うのに5軒くらい店を回ります。一日電機屋さんにつきあわされるのもうんざりですが、その中でいちばん安い店にもう一度行ったら売れていた、とか。運も希薄。（看護師・29歳）

「釣った魚にエサはやらない状態」すぎ

部屋に花を飾っても、私が髪を切っても気づいてくれなくなってしまった夫。母に「結婚すると男の人なんてみんなそんなもんよー」と言われ半ばあきらめていたのですが、先日「今日会社に○石○帆が広告の打ち合わせにくるんだけどさー、どっちのネクタイがいい?」と聞いてきた。「お前も自分の夫がカッコイイって思われたほうがいいだろー?」とか言っちゃって。なにその浮かれよう。ムカーッ。（専業主婦・34歳）

背油?

ダンナが入った後の湯船のお湯は、いつもな～んかよどんでいて、洗濯水に使う気すらもそがれてしまいます。本人は「ちゃんと体を洗ってから浸かっている」と言いますが、それが本当だとすると、さらに謎。彼の体からいったい何が出ているんだろう…。（メーカー勤務・28歳）

蝴蝶网 hudie.com

日本初！ ヴァン クリーフ&アーペル ザ スピリット オブ ビューティー展」開催中

世界中の女性に愛され続けるフランスのハイジュエラー、ヴァン クリーフ&アーペルの歴史的・芸術的コレクションが一堂に会する「ザ スピリット オブ ビューティー展 ～時空を超える美の真髄」が2010年1月17日(日)まで開催中。ブランドとしては300点近いジュエリーや時計が日本で初めて集まる、世界的に見ても注目度の高い展覧会です。パリ本店のデザインを手がけたパトリック・ジュアンによる会場のデザインにも魅了されること間違いなし。㊐ハローダイヤル ☎03·5777·8600

Rouge vif la cle エソラ池袋に待望のオープン

池袋西口直結の新しいランドマークとして注目の「Esola 池袋」の3Fに、ルージュ・ヴィフ ラクレがオープンしました。「ルージュ・ヴィフ」「リヴィジテーション」「プラカード バー ローズ」のオリジナルラインに、世界の都市からセレクトする高度なアイテムを加わえ、大人かわいいミックススタイルを提案。オープン記念で登場するエソラ池袋店限定アイテムにも注目です。㊐アバハウスインターナショナル ☎03·5456·8898

Rouge vif la clé　Eso/a

WEB限定！ ウィラード・ウォーター「20,000人のお肌レスキューキャンペーン」

20年間愛され続けてきたウィラード・ウォーターが、誕生20周年を記念してWEB限定「20,000人のお肌レスキューキャンペーン」を実施中。2009年12月24日(木)までに、専用ホームページから応募した先着20,000名に、ウィラード・ウォーター「20周年記念ボトル」(70㎖)をもれなくプレゼント(ひとり1回1本限り)。素肌本来の力を高める働きに優れたウィラード・ウォーターをぜひこのチャンスに試して素肌美を手に入れて。㊐ウィラード・ウォーター ☎03·5575·1570

DIESEL DENIM GALLERY AOYAMA Mathiasの世界初個展開催！

DIESEL DENIM GALLERY AOYAMAではマタイアスの世界初個展を2010年1月31日(日)まで開催中。これまで彼が新聞や雑誌で発表してきたマンガやイラストの中から選りすぐりの傑作や新作を展示しています。大統領や政治家など政治権力を持つ著名な顔ぶれを選び、彼らと今日の世界情勢を題材にしたストーリーを鋭い視点と洞察力で風刺画風に作りあげていく彼のイラストに込められた、強いメッセージを感じとってみて。㊐DIESEL DENIM GALLERY AOYAMA ☎03·6418·5323 http://www.diesel.co.jp/denimgallery

コーチのクリスマス限定オリジナルチャームは見逃せない！

2009年12月25日(金)まで、コーチ・ストア(一部店舗を除く)では、コーチ商品を¥30,000以上お買い上げの方に、2009年クリスマス限定のコーチ オリジナル チャームをプレゼント。数に限りがあるこのクリスマスだけのレアアイテムだから急いでお店へ。期間中でもなくなり次第終了になります。このプレゼントを受け取った方には、同時期のほかのプレゼントは対象外になるのでご注意を。㊐コーチ・カスタマーサービス・ジャパン 0120·556·936 http://www.coach.com

森永乳業×ニフティ×DIME 男子スイーツ部 理想のプリン

森永乳業から、ニフティスイーツ部と小学館のトレンド雑誌「DIME」とのコラボ企画「男子スイーツ部」と共同開発した「男子スイーツ部 理想のプリン(王道クリーミィーカスタード／技あり!かためたまご)」が登場しました。バニラ風味が漂う王道の味を追求した「王道クリーミィーカスタード」と、たまご風味が強い、しっかりとした口当たりが特徴の「技あり!かためたまご」、どちらも大人気間違いなしです。㊐森永乳業 お客さま相談室 0120·369·744

ル・クルーゼの直営店が横浜ランドマーク プラザにOPEN

世界の一流シェフからも愛されている鋳物ホーローウエアの最高級ブランド「ル・クルーゼ」の2番目の直営店が横浜ランドマーク プラザ1Fにオープンしました。これを記念して、いち早く、シックなパープルグラデーションが美しい「カシス」の鍋を発売。また12月上旬に、大阪なんばパークス5Fにも直営店をオープン。これを記念して、素敵なプレゼントをご用意(数量限定)。㊐ル・クルーゼ ジャポン ☎03·3585·0198

ブルガリ表参道ツイン・ショップから2周年の特別プレゼント

2周年を迎えたブルガリ表参道ツイン・ショップでは、2009年12月末日まで、¥300,000以上の商品を購入した方を、同店舗2Fにあるイル・カフェでのスペシャルランチにご招待しています。ブルガリでとっておきの買い物をしたあとは彼とふたりで洗練された空間の中、コンテンポラリーなイタリアンを楽しんでみて。この上なくラグジュアリーで、忘れられない最高の1日になること間違いなしです。㊐ブルガリ表参道ツイン・ショップ ☎03·5468·6748

上記の価格には消費税が含まれています。

“映画やライブ、レコーディングなんかもそうなんだけど、
ひとつのものを一からつくり上げていく作業はけっこう好きかな。
自分のコンディションにもよるけど、思い描いていたものと違ったら、
もう一度最初から立て直すことだって、全然苦にならないしね！”

Check! AniMen Vol.13

男の本音を語っていただく
大好評のジャニーズ連載。
今月は1周年を記念して、
COOLでSEXYな赤西 仁さんの登場！
25歳になって、ますますダイナミックな
演技に磨きがかかった男に大注目です♥

赤西 仁

Monthly Keyword

CREATIVE クリエイティブ

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

〈P.294〉パーカ¥23,100（シェラック）、その他すべて／スタイリスト私物

PROFILE & INFORMATION

●あかにしじん
1984年7月4日、東京都生まれ、O型。
'01年にKAT-TUNを結成し、「Real Face」、「SIGNAL」などヒット曲を飛ばす中、音楽だけでなく、映画やドラマなど俳優としても活躍の場を広げている。

映画「BANDAGE」

音楽、映画とそれぞれの分野で活躍する小林武史&岩井俊二のコラボレーション作品。バンドブームが吹き荒れる1990年代、"LANDS（ランズ）"という5人組のロックバンドを結成、メジャーへとのぼりつめていく中で、仲間との友情や確執を通じて成長していく青春映画。
※全国東宝系より2010年1月16日公開。
出演：赤西仁、北乃きい、高良健吾、柴本幸、笠原秀幸、金子ノブアキ、杏、伊藤歩ほか

©2010「BANDAGE」製作委員会

シングル「BANDAGE」

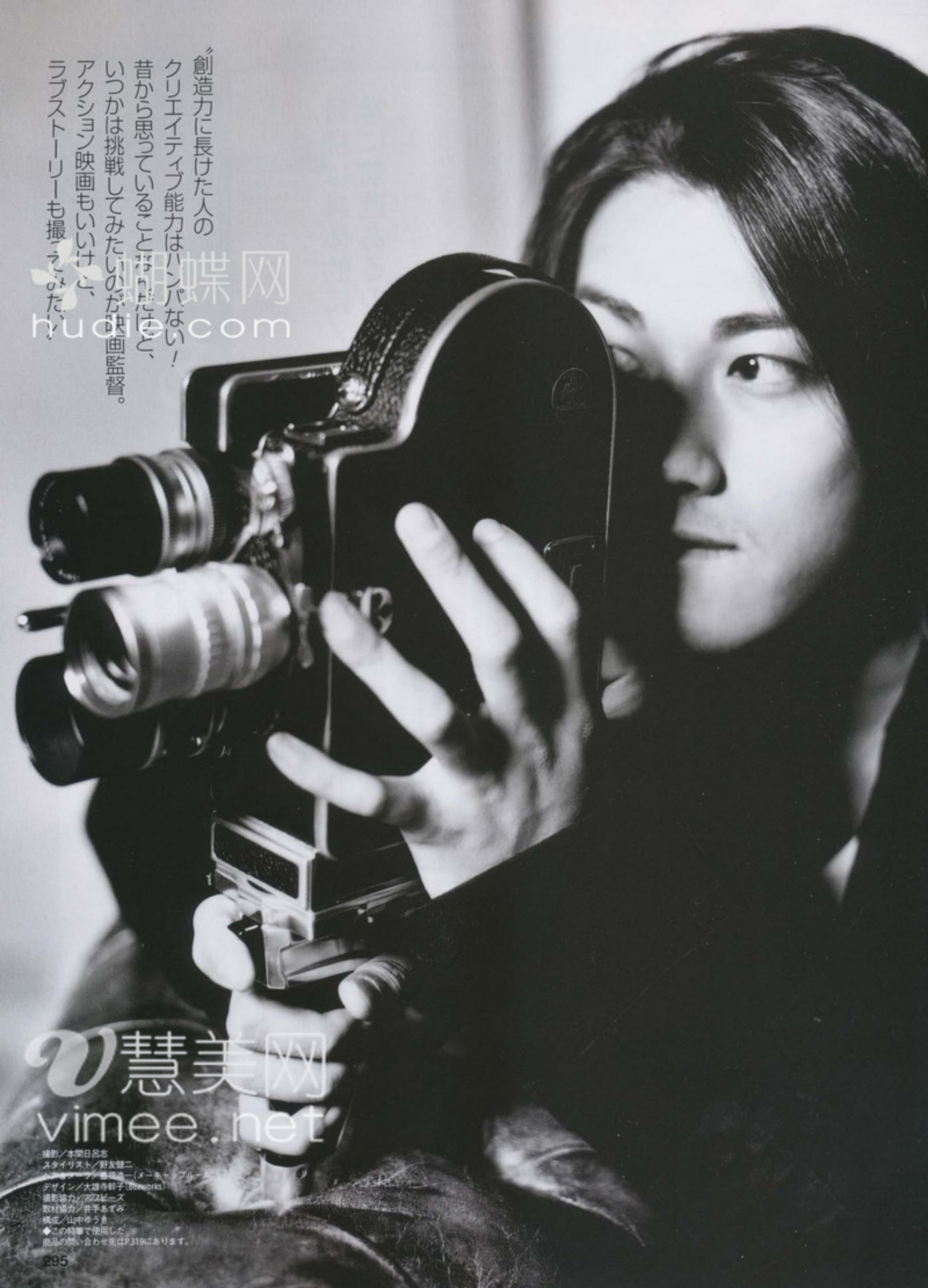
11月25日にリリースされたNEWシングルは、主演映画の主題歌として好評発売中。小林武史が演奏&プロデュースに参加する期間限定の音楽プロジェクト"LANDS"にも注目です！

ドラムにはRIZEの金子ノブアキが参加。

音楽に青春をぶつけたバンドのリーダー兼ボーカルを熱演！

初主演映画「BANDAGE」が来年1月16日に公開。小林武史監督、脚本[illegible]する岩井俊二さんの思い描いていた[illegible]一致で上がった名前が赤西さんだった[illegible]「ビッグな方々から見初められ[illegible]最初、は戸惑ったりもしたけど（笑）、映画に出演することが念願だったんで、テンション[illegible]上がりました。歌唱力はもとより[illegible]ける人気バンドのボーカリストでカリスマ性のある男・高杉ナツという役を演じたんですが、特にこれといった役づくりはしてないかな。KAT-TUNのライブでもソロ曲を披露しているし、やり慣れてなくはないからね。小林武史さんと初めて仕事をしてみていろいろ刺激を受けたし、とにかく発想が天才的だった。アーティストと言われる人たちは、創造力に長けた人たちばかりだけど、そういった人たちのクリエイティブ能力はハンパなかった！　いろんなものを吸収していきたいと心底思ったね。俺もひとつのものを一からつくり上げていく作業はけっこう好きで、自分のコンディションにもよるけど、思い描いていたものと違ったら、もう一度最初から立て直すことも。全然苦にならないほうだし。創造的な考えをもっていて、その考えを積極的に[illegible]ことは得意なほうかもしれない。気分が乗らないときは、一度寝て、また最初から考え直してみる。作詞をするときも、家でリラックスしてるときにいいフレーズが思い浮かぶときもあるし、締め切り間近に仕上げることもあるけどね（笑）。昔から思っていることなんだけど、いつかは挑戦してみたいのが映画監督の仕事。だから今回の小林監督との出会いは貴重だったし、夢に一歩近づけた[illegible]か、作品をどうやってつくり出せばいいかを近くで見ることができて新鮮だったな。撮影中もすごくアットホームな現場でしたしね。劇中ではKAT-TUNの赤西とはひと味違った魅力を放つアーティストを演じているので、ぜひ[illegible]レディのみなさんに観ていただきたいですね！」

v慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com



〝創造力に長けた人の
クリエイティブ能力はハンパない！
昔から思っていることなんだけど、
いつかは挑戦してみたいのが映画監督。
アクション映画もいいけど、
ラブストーリーも撮ってみたい〟

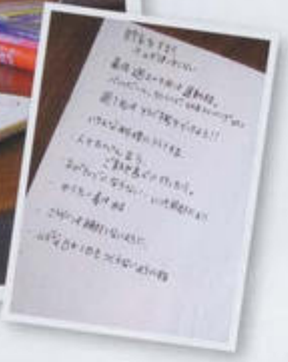
蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

撮影／本間日呂志
スタイリスト／野友健二
ヘア＆メーク／豊福浩一（メーキャップルーム）
デザイン／大雄寺幹子（Beeworks）
撮影協力／アワビーズ
取材協力／井手あずみ
構成／山中ゆうき
◆この特集で使用した
商品の問い合わせ先はP.319にあります。

ここにサチあり

題字／鈴木サチ

蝴蝶网
hudie.com



連載第4回！

目標は具体的に！ 常に前進あるのみです

年末年始は目標を定める絶好の機会！

気づけばもう師走ですね～。私的には2009年は結婚を経て生活がガラッと変わった、楽しい変化の一年。今年も充実感でいっぱいです！

一年を振り返ると何か結果を残したのか実感がない…そんな人も多いのではないでしょうか。かくいう私も以前はそのひとり。ですがあることを始めてからガラッと変わったことがあります。それは「目標や夢を書く」という作業。10代のころ、姉が実践していたことから影響され始めたんですが、これをするのとしないのとでは気分的に大違い！ 夢や目標は何でもいいんです。例えば「週1回は必ず掃除する」とか「無駄使いをしない」など日常の小さな目標はもちろん、「40代でイタリアに住む」などの大きな夢など何でもアリ。まずそれを大きな紙に思いっきり大きな文字で書く。そうすると不思議なことに私の夢はこれだという決意みたいなものが芽生えるんです。今度は「書いたからには実行しよう」っていう前向きな気持ちがでてきて、実行する度に普通にそれを行う以上の達成感が生まれるんですよね。週1回の掃除をする度に目標を着実に行った自分をホメたくなるというか(笑)。単純なことですが、そうやって楽しく自分のテンションをアゲながら、意識して生活することって大切だと思うんです。

じゃあ「40代でイタリアに住む」などの大きな夢はどうするか。すぐにかなえられない大きな夢なら、それに向けて具体的に目標を細かく定めていきます。まず「イタリア語を30代でマスターする」などというふうに。大きな夢はただ漠然と抱くだけでなく、実現するために具体化するのも大切ですね。

こんなふうに言うと、「そんなに自分を縛って苦しくならない？」とたまに聞かれます。答えはもちろんYES(笑)。ときには怠けたくなるし、そんなときはサボる自分もOKと受け入れます。じゃないと苦しくなるだけですから。実際、結婚当初は幸福感でいっぱいで目標を紙に書くことを忘れていた時期もあるんです。でも日が経つにつれて、ただ漠然と生活している気がしてきて。ダンナ様にも「また書いてみたら」と言われ、私個人と家族としての目標を書くことを再スタートさせました。また正直な話、書くだけで結局実現できなかった目標もたくさんあります。それってすごく悔しい！ でもできなかったことばっかりに目を向けて後悔しても仕方がないし、それを目ざして頑張った過程を自分の糧にして前進しているつもりです。

私にはふたつ好きな言葉があります。ひとつは「やってやれないことはない、やらずにできるわけがない。努力は決して裏切らない」。これは22歳で名古屋から東京に上京するとき、2歳上の姉から贈られた言葉。そしてもうひとつは架空戦記を描いた、漫画『BASARA』(田村由美著／小学館刊)でのセリフ。「考えるべきはするかしないかじゃない。すると決めたことをいかにしてなすか、それのみだ」。このふたつはふと自分の人生を振り返ったり、今後の目標で思い悩むとき、いつも頭に浮かぶ私の座右の銘。たった1回きりの人生なら、絶対に悔いを残したくない。何かを成し遂げるために努力する姿ほど美しいものはない、そう信じて毎日をできる限り丁寧に生活しています！

蕙美网

Sachi of the Month!

12/22イベントに出演！

「鈴木サチmeetsクンフーエクササイズ」のDVDが12/23(水)に発売されることになりました！ その前日の12/22(火)に、HMV渋谷2Fイベントスペースにて19時～発売記念イベントを開催予定。観覧自由なのでぜひ遊びに来てください。
問HMV渋谷☎03・5458・3411

vimee.net

落ち込んだときに聴くのは、敬愛するボブ・マーリーの『No Woman No Cry』。聴く度に頑張ろうって思います。

温かいハートで私を叱咤激励してくれる姉の存在は偉大！ 誕生日やクリスマスにくれた手紙は大切な宝物。

漫画『BASARA』は心に響く名言が詰まった私のバイブル。同じ田村由美先生著の「7SEEDS」もオススメ。

デザイン／Beeworks　構成／松崎のぞみ

真山景子とガールズトーク、しませんか？ vol.22

月刊マヤ系

It's "Girl talk" Time!

今月のマヤケイ

←最近髪を切りました！ といっても長さを変えずにサイドのあしらいを変えただけなので、ツンデレ風ロングヘアは、健在だよ。さっそく、ボブっぽいアレンジにしてみたらこんな感じに♥

今月のお題

"人生の分かれ道、どう進むべき？" について

Q. 私は看護師として都内でバリバリ働いていましたが、つきあって3年になる彼の転勤をきっかけに退職し、彼についていくことを決めました。初めて東京を離れ、知らない土地で実際に2か月ほど生活してみましたが、職場の環境も変わり情緒不安定な毎日です。彼のことは好きだけど、新しい環境になじめる自信がありません。今後、彼との生活にも支障が出るのではないかと思い悩んでいます。

（EMIさん　看護師・27歳）

まず、EMIさんは一歩踏み出してしまったんだから、その事実を前向きにとらえるべきだと思うんだよね。それなら、新しい環境の中でまた新たな居心地のよい環境をつくり出すことを楽しみにするのも考えのひとつ。

私自身、名古屋から上京してきたときに、まったく知らない土地で友達がひとりもいない状況の中で仕事を始めたことがあるので、その不安な気持ちもよくわかります。でも、時間がたてば居心地のよい環境とか居場所って必ずできるから！ 最初は誰だって不安になることもあると思うけど、東京でバリバリ働いていた時間と同じくらいの時間をかけて生活してみたら、また違ってくると思う。一度は仕事を辞めて彼を選んだわけだから、その気持ちを信じてみて。EMIさんにとっていちばん失いたくないものが彼なのか？ 元の職場環境なのか？ をよく考えたうえで、彼を選択したわけでしょ？ それなら、今の環境の中で、もっと前向きに考えて、彼との生活に支障が出ないような努力をしていくことを考えてみない？ 彼だって、EMIさんの不安な気持ちを受け止めてサポートしてくれると思うし、情緒不安定な時期を一緒に過ごしてくれると思いますよ。最初の決断を信じて、自分の決断が正しかったって心から思えるように、新しい土地で頑張っていってほしいと思います。

Q. 彼にプロポーズされました。優しくて大好きな彼ですが、心配なことがいくつかあり結婚に踏み切れません。彼は40歳、普通の生活ができる収入があります が、出世欲がありません。私は子供も2人以上欲しいし、趣味にも打ち込みたいので、結婚後の生活が不安です。こんなに好きになってくれる人はいないと思う反面、お金じゃない、愛なんだ！と言い切れない優柔不断な自分に悩んでいます。

（ふみこさん　メーカー勤務・27歳）

生活をしていくうえで、お金ってすごく重要なことだけど、たとえ今が裕福だったとしても、この先ずっと裕福でいられる保証もない世の中だと思うのね。決断をするときには、「彼のことが好き」「一緒にいて居心地がいい」という気持ちを優先するべきだと思ってます。自分にとって、幸せの価値ってどこにあるのかを考えたときに、いちばん大切なのはお金ではなく、ふたりの価値観の一致だと思うの。

ふみこさんの彼は、出世欲がないんだよね？ その考え方にあなたが同調できるのかということは、重要なポイントです。彼の生き方を尊重できないのでは、これから一緒に生活していくうえで、始終イライラしてしまうかもしれないからね。でも、彼といることで何か幸せを感じられるのであれば、少しずつ合わせていくことは可能だと思います。でも、正直、「裕福に暮らしたい」「贅沢な人生を送りたい」ということが第一条件で、彼とは考え方が違っていると感じるならば、別れるという選択もありかもね？

人間って自分の理想に向かって頑張るときのパワーって本当にすごいものだから、自分の理想が明確なら、そこに従っていくのが幸せに近づける近道だと思っています。自分の中で、コレだけはゆずれないっていう理想があるならば、その理想についてよーく考えてみて、じっくり決断してください。

今月のひとこと

決断に迷ったときは、より愛情のあるものを選択！

後悔をしないで生きていくなんて、キレイごとだと思うんだ。長い人生の中で、何か大切なものを得るために、少しだけ大事なものをこぼしてしまう…、それってどうしてもあることだと思う。っていうか、人生なんてそんなものだと思ってる。人間って、後悔しながら生きていくものだと思うから、何かを犠牲にしても得たいものがある！ そんな「強く愛する気持ち」を自分の中であたためて、仕事でも、好きな人でも、何でもいいんだけど、そこに向かっていくパワーを磨いていけば、自分の中でよかったって納得のできる人生になるんじゃないかな。

よく物事が続かない人に、「根性を入れろ！」なんて言う人がいるけど、好きでもないものに根性を入れて続けていくなんて到底ムリなこと。でも「自分にとっての憧れ」とか「単純に好き」な気持ちに、もっと愛情を入れていくことならいくらでもできると思うんだよね。何が自分にとって必要か？その気持ちが見えないこともあると思うけど、自分の中で気持ちを整理したときに、なりたい自分をイメージして、諦めずに愛情を注ぎ続ければ、よい人生を歩めるのではないかと思っています。

何か決断をするときに、「より好きなもの」「より愛情を注げるもの」「なりたい自分に近づける道」を選択していくのが、幸せへの第一歩だと私は考えます。

「これはマヤケイに相談したい！」お悩みをまだまだ大・大・大募集中！ 特に、「…のこと」「大人になった私と親とのこと」のお悩みを募集します。ホームページ「AneCan.TV」内のマヤケイへの質問コーナー、もしくは以下の編集部宛にお手紙下さい。〒101-8021 東京都[illegible] 小学館AneCan編集部「マヤケイ！」係まで。
※お送りいただいたものは、返却できません。いただいた内容はプライバシー[illegible]

イラスト／真山景子（本誌専属） デザイン／Beeworks 構成／[illegible]

vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

渡辺佳恵
……ュース、企業コンサルタント、コラム執筆、講演会など、女性の「キレイ」を生む多方面で活躍中。女性クリエーター集団「LoveMeLAB」主宰。http://ameblo.jp/……

新連載！

「HAPPY欲張りな人生」へのステップアップ術、考えましょ❤

渡辺佳恵の なれるものなら"勝ち猫"に！

KACHINEKO

今月の勝ち猫

ポジティブに欲張りな"勝ち犬"ならぬ"勝ち猫"が、今の女性の目ざしたい「うらやましい！」の頂点

はじめまして、渡辺佳恵と申します。私は、長らく『CanCam』に携わり、ファッションディレクターをやらせていただいた後に独立し、現在は、コスメやファッションブランドのコンサルティングや、女子力UPのための塾を開いたり、講演会でお話したり、コラムを書いたりしています。

そんな仕事柄、私の周りには多くの"勝ち猫"さんがいらっしゃいます。そして、おそらく(姉)レディのみなさんの中にも"勝ち猫"を目ざしている人が多いはず！…だからこそ、どうすればなれるのか、そのヒントをこの連載の中でお教えしていこうと思います。「ねえ、そもそも勝ち猫って？」それは、後ほどご説明しますね！

突然ですが、(姉)レディのみなさん！あなたは今、自分の仕事に満足してますか？胸を張って"YES！"と言える幸せな方はいいんですけれど、ちょっとでも考えちゃった人は、ぜひ、この連載をしっかり読んでください☺

本屋さんに行って、いわゆるビジネス本のコーナーに行くと「こうして年収10倍UP」とか「●歳までにしなければならない100のこと」というような、いわゆる仕事で成功するためのハウツー本がたくさんあります。大流行しているあの本もこの本も、とてもすばらしい本なんだと思います。が、私は「経済とか、数字とか…う～ん難しそう～。苦手なことが多そうだなあ」と、思ってしまうんですよね。

いわゆる成功指南書って、"仕事の成功がイコール幸せな人生"って人が多い男性にとってはいいのかもしれないけれど、どうも女性にとっては、**その過程もそして目標も「なんだか自分とは縁遠いもの」って思ってしまいませんか？じゃあ、多くの女子が、うらやましい成功ってなんでしょう？**

たとえば君島十和子さん。「モデル・女優を経て、結婚を機に芸能界を引退した後もカリスマセレブママとしてメディアに多数出演。美へのあくなき探究心から本も多く出版し、自身のコスメブランドのプロデューサーとしても活躍。その美貌は40代に入った今も健在。2児の母である」。たとえば栗原はるみさん。「30代半ばまでは専業主婦。旦那さまが連れてくるお友達のために料理をふるまっていたら、それが評判となり、あれよあれよと当代きっての人気料理研究家に。出版した本は累計なんと2,000万部超え、自身のレシピをふるまうレストランにオリジナルグッズも販売する店舗を全国展開。プライベートでは2児の母でもある」。

さらに、たとえば森本容子さん。「渋谷109の元祖"カリスマ店員"として注目を集め、超人気ブランドのデザイナー兼ブランドプロデューサーに大抜擢。その後、自身が会社の代表も務めるオリジナルブランドを設立。ブランドもさることながら、彼女自身のファッションスタイルは今なお同世代の女性の注目を集める」。ほかにも、たとえばダルビッシュ紗栄子さん、たとえば黒崎えり子さん、たとえば"チェスティ"の小川淳子さん、たとえば桃華絵里さんetc.。彼女たちのサクセスストーリーは、きっとうらやましい！と思う(姉)レディのみなさんも多いはず。

それはなぜなのでしょうか？それは、彼女たちが、**"女性なら手に入れたいすべてのものを持っている"**からなんです。**"好きなことを仕事にしていて、なおかつ成功しているからしっかり自立している。かといって、仕事一辺倒というわけじゃなく、妻でありママであり、さらに女磨きもしっかりやっていて、と、プライベートも充実していそう"だからなんです。しかも、その仕事が、料理や美容やファッションや恋愛など女性なら誰しも興味がありそうな身近なことだからこそ、「私でも頑張ればなれそう」な親近感がわき、さらにうらやましさを助長するんですよね。**

ひと昔前に"負け犬""勝ち犬"という価値観がありましたが、今の女性は、もっとずーっと欲張り。**"勝ち犬＝優雅な専業主婦"なんかじゃ、満たされない。好きな仕事で成功して、自立してるからこそ自分の人生を選べる立場になって、ステキな結婚も出産も、その上いつまでも女性として輝いていることも、ぜ～んぶ手に入れたい！**…そんないい意味で欲張りな"勝ち犬"ならぬ"勝ち猫"が、今の女性の目ざしたい「うらやましい！」の頂点なんです。私の周りには、そんな折り紙付きの"勝ち猫"さんも、"勝ち猫"予備軍さんも、そして、どうしたら"勝ち猫"になれるか知っている方も…けっこういらっしゃいます。

では、どうすれば"勝ち猫"になれるのか？"勝ち猫"たちの生態や特徴、そこに至るまでのサクセスストーリーをじっくり分析、研究した結果、いくつかの成功するための法則が見えてきたので、それを次回からご紹介していきます。

「好きなことを仕事にして大成功して、すべてのものを手に入れたい！」と少しでも思う、そんなステキ欲張りレディのみなさんのこれからのヒントになれば、と思います♪

日ごろのニュースの「どうして?」「なぜ?」をわかりやすく解説します!

世の中は今、こうなっています 時事のトリセツ

六辻彰二
（国際政治学者）
明治学院大学などで講師を務める。世界情勢について幅広く解説する。著書に『対立がわかる！ 最新世界情勢』（成美堂）など、その他論文多数。専門は国際政治学、アフリカ研究。http://mutsuji.jp/

NEWS

今月の話題

感染症のパンデミック(大流行)にそなえた国境なき世界の方針とは?

冬も本番。今年は新型インフルエンザの影響で、例年以上にマスクをしている人が多いようです。しかし、日本など一部を除いて、インフルエンザに感染していない人が予防のためにマスクをする国はほとんどありません。インフルエンザをはじめとする世界の医療対策の中心地である世界保健機関（WHO）も、これを推奨していません。しかし、マスク着用にみられるように、WHOの方針は日本国内にリアルタイムで伝わってきていないようです。今回はWHOとそのインフルエンザ対策を取り上げます。

WHOは国際連合の専門機関で、「すべての人々が可能な最高の健康水準に到達すること」を目的につくられました。現在加盟しているのは193の国と地域。主な役割は国際的な保健事業の調整で、なかでも重要なものに、インフルエンザやエイズなど感染症撲滅の推進があげられます。国境をまたいだ人の移動が活発になるにつれ、ウイルスの移動も加速しています。一国だけの感染症対策では限界があるため、WHOの必要性は高まるばかりです。

国を超えた感染症対策で大切なこと

では、国際的なインフルエンザ対策では何が大切なのでしょうか。とりわけ重要なのは、情報の共有です。2003年2月にベトナムや香港でSARS（新型肺炎の重症急性呼吸器症候群）が発生したとき、2002年11月にすでに広東省で大流行し、死者が出ていたにもかかわらず、中国政府は国外に情報をほとんど開示しませんでした。そのため、SARS拡大についての情報共有が遅れ、世界中に感染者を拡大させることになったのです。WHOには世界の医療情報を集約し、共通の対処方針を打ち出す役割が求められているのです。

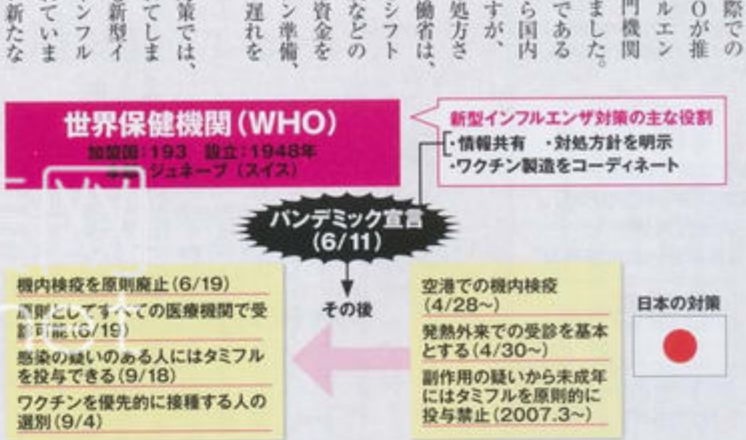
WHO総会で決定された保健規則は、一定期間内に拒否または保留を通告しない限り加盟国を拘束します。つまり、WHOの方針は多くの国の対策に大きな影響を及ぼすのです。医療従事者、妊娠中の女性、乳幼児、糖尿病など重篤化するリスクがある基礎疾患患者などにワクチンを優先的に接種するという日本の決定は、ほぼWHOの方針どおりです。さらに、WHOはワクチンの開発・製造もコーディネートしています。

WHOと日本の流行病の認識と対策のズレ

ところが日本の場合は、当初WHOの方針と異なる対策が目立ちました。5月に新型インフルエンザの第一波がきたとき、成田や関空などの国際空港では水際対策として乗客の検疫が行われ、疑いのある人は強制的に停留されました。当時の厚生労働省はその成果を強調しましたが、渡航歴のない人からも患者が出たことで、検疫の効果が薄いことが判明しました。もともと、インフルエンザには潜伏期間があるため、WHOは検疫の有効性を否定していました。さらに、渡航者の自由を奪うとして、人権侵害の恐れが指摘されました。結局、7月になって水際での検疫は縮小され、これまたWHOが推奨していなかった、新型インフルエンザの感染の有無を判断する専門機関「発熱外来」も事実上廃止されました。

また、インフルエンザの特効薬であるタミフルは当初、その副作用から国内で使用が見合わされていたのですが、WHOの推奨によって国内でも処方されるようになりました。厚生労働省は、WHOの方針に合わせて対応をシフトしていきました。しかし、検疫などの効果の薄いものにエネルギーと資金を割いたことが、その後のワクチン準備、優先摂取対象者の選定、実施の遅れをもたらしたと考えられます。

今回の新型インフルエンザ対策では、日本の厚生労働省は対応が遅れてしまった感が否めません。これでも新型インフルエンザはSARSや鳥インフルエンザより毒性が弱いといわれています。今後、感染力、毒性の強い新たな感染症が、世界的に大流行する危険性があります。今回の「失敗」を教訓に、厚生労働省には危機管理体制を強化することが求められます。同時に、職場などでも感染症が蔓延した場合に人員不足をどう補うか、あるいは出勤できなかった場合の扱いはどうなるのか、などを事前に確認し、個々人でできる対策を取っておきましょう。



hudie.com
vimee.net

「お給料」と「キャリア」のビミョーな関係、どーなってるの!?

給料明細徹底比較 MY格差

MONEY

今月のキッカケ

異業種交流パーティで「好き」を仕事にするチャンスが！

2回目の転職で好きなことを仕事にし、さらに夢のビズタワーOLになったM子さん。転職のたびに年収がアップしているとか。

「今の給料は、最初に入った会社の3倍です。新卒の就活は超氷河期で、どこでもいいと入ったのが、ケータイの販売会社。営業ノルマがキツいのに給料が安すぎて、3か月で辞めました。その2か月後、親のコネで有名飲料メーカーに就職。地方の営業所に配属になり、多くのスーパーやディスカウントショップで栄養ドリンクを売りまくりました。給料がよく、福利厚生もしっかりしていて、〝社員＝家族〟な雰囲気で〝会社のためにがんばるぞ！〟とやる気になり、積極的にキャンペーンの提案をするなど売り上げに貢献しました。仕事は楽しかったですね」

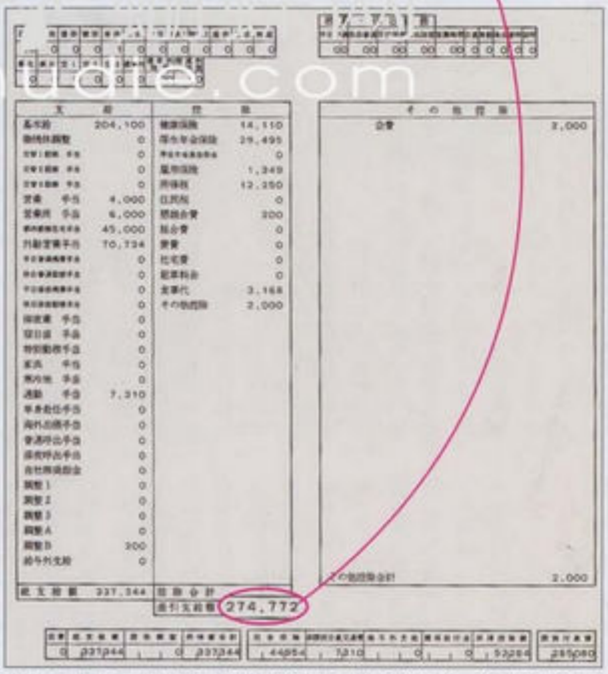
なぜ転職を考えるように？

「〝理想の自分〟と現実が遠いことを感じたからです。理想は東京のビズタワーで颯爽と仕事をしたいのに、現実は地方でスーパー回り…仕事も会社も愛しているけれど、このままでは、理想の自分とは違う人生だ…と、27歳の誕生日に転職を決意しました」

地方にいながら東京の会社への転職活動はどのようにしていたのですか？

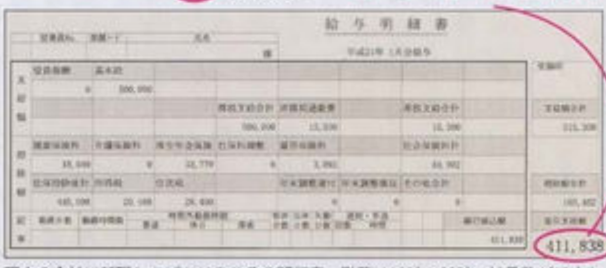
「それが不思議な縁というか…大手広告代理店にいる同級生に、異業種交流パーティに誘われ、そこで今の会社の社長に出会ったんです。雑談の中で〝10年前から自分のホームページがあるんです〟という話をしたら、そこに食いついてくれた(笑)。というのは、10年前にホームページをつくるには多くのプログラムを勉強しなくてはならず、知識やデザイン技術が不可欠でした。私はわりとオタク気質で、コンピュータ全般をマニアックに勉強していたんです。そのまま話は盛り上がり、転職したいことを伝えたら〝すぐにでも来てください〟ということになり、その2か月後には今の会社にいました。会社の仕事の内容は大手企業のWebサイトを制作することです。私は企画営業としてプレゼンシートをつくったり営業に行ったりというような毎日です。プログラムを解説しながらの営業トークは説得力があるのか、受注を受けることも多く、やりがいがあります」

MY格差 低 約6年前 約27万円/月



飲料メーカーに転職したばかりのときの明細書。営業手当が厚く、社食も完備で1か月の昼食代がまとめて引き落とされる。家賃も全額、会社が出してくれた。その他控除欄の「会費」は、社員旅行と運動会の積立金。このときの年収は約400万円。

MY格差 高 現在 2009.1月～ 約41万円/月



現在の会社に転職したばかりのころの明細書。勤務は10時～20時。社員数が10人と少ないからか、福利厚生は一切ナシ。社員旅行や飲み会もない。営業成績によってボーナス額が違い、夏は約100万円、冬の予想は約50万円で、年収は約750万円。

MONEY DATA

この明細票の持ち主

Profile

29歳。都内有名大学… 家に住む、根っからの江戸っ子… 増えてしまったのが悩み。

資産

- 銀行普通預金口座…約5万円
- 銀行定期預金口座…約550万円
- 投資信託…約30万円分
- ユーロ建て外貨預金…約10万円分

計約595万円

預金は「定期預金を組む」というスタイル。満期がきたらすぐ更新して、ひたすら貯め続けている。会社は銀座にあり、転職したはじめの月に服やバッグを30万円分も買い物してしまい、おこづかい用普通預金口座が目減りしたまま。

募集

給料明細を公開してくれる人を大募集しています！　あなたのキャリアの中で、最も高い・低い給料明細（コピーでも可）、エピソード、連絡先を添えて、〒101-8021　東京都神田郵便局私書箱8号　小学館AneCan編集部「MY格差」係まで封書にてお送りください。採用された方には、編集部規定の謝礼を進呈いたします。お送りいただいたものは返却できません。いただいた内容はプライバシーを厳重に管理し、本連載以外の目的では使用しません。

誰にだって“不調”はあるもの。ひとりで悩んじゃダメですよ！

女子のための ココロとカラダの相談室

宗田 聡先生
（パークサイド広尾レディスクリニック）
筑波大学産婦人科講師、米国ボストンのタフツ大学遺伝医学客員研究員を経て茨城県周産期センター長に就任。2005年より女性の心と体のトータルヘルス専門クリニック「パークサイド広尾レディスクリニック」を開設。院長の傍ら、大学非常勤講師や婦人科にまつわる講演などで活躍。
☎03-5798-3470

HEALTH

今月のお悩み

祖母も母も子宮筋腫です。子宮筋腫は遺伝しますか？

遺伝性はありませんが増加傾向に!?

今月は子宮筋腫のお話をしましょう。

子宮筋腫は子宮の中にできる良性の筋腫です。遺伝性はありませんが、成人女性の3人にひとりは子宮筋腫をもっているといわれる頻度の高い病気です。年齢的には、20歳代から主に30歳～40歳の女性に多く、50歳代まで広くみられます。

子宮筋腫の原因ははっきりわかっていないのですが、幼児期や思春期にはみられず、成熟期にできることから、女性ホルモンの影響で発育すると考えられています。

筋腫の大きさや個数は人によってそれぞれ異なります。サイズは1㎝にも満たないごく小さなものからバレーボール大のものまで、個数は多くの場合、複数みられます。

また、子宮筋腫のできる場所もいろいろで、子宮壁の子宮筋層内にできるもの（筋層内筋腫）、子宮壁から子宮内部にむけて子宮内膜にできるもの（粘膜下筋腫）、子宮の外側を覆っている“しょう膜”という部分にできるもの（しょう膜下筋腫）などがあります。

子宮筋腫の主な症状は月経困難症（生理痛）や過多月経です。月経血が以前より増えたり、生理期間が7日以上続いたりする場合は、過多月経の可能性があります。特に粘膜下筋腫は過多月経を引き起こす原因になります。

また、生理期間以外にも不正出血をする場合があります。

さらに筋腫が大きくなると、貧血が強くなるほか、周囲の臓器への圧迫によって便秘や頻尿になることもあります。このような症状に気づいたときには、すぐに専門医に相談してください。

ただし、筋腫のできる場所や大きさによって自覚症状がなく、会社の健康診断や検診で貧血を指摘されて、詳しく調べてみてはじめて気づいたり、婦人科の健診でみつかる場合があります。

最近は、婦人科の病気について、知識をもっているAneCan世代の女性が増えています。子宮筋腫が命に関わる病気でないこと、特に症状がない場合は治療せず、経過観察で状態をチェックする場合が多いことなどを知っている人も多くなってきています。

自分の体について、意識をもつということはとてもよいことですが、自己判断で放置してしまうのは問題です。健康診断で筋腫の可能性を疑われたのに、「筋腫だったら大丈夫」と専門医の診断を受けずにいたり、生理痛や不正出血があっても、「筋腫だからしょうがない」とがまんしていたら、ほかの重大な病気だったということもあります。

診断が難しいのですが、子宮筋腫とよく似ていながら、がんのように悪性の経過をとる「肉腫」という珍しい病気もあるからです。

妊娠の予定ができたらまず子宮筋腫の検診を

ひと世代前までは、20代前半で妊娠、出産を迎える女性が大半で、また、出産数も今より多かったので、定期健診などがなくても、専門医の診断をひんぱんに受ける環境が自然にありました。

でも、出産年齢が上がった近年の女性は自分でチャンスをつくらなければ専門医にみてもらえません。その間、毎月ずっと生理があるので、女性ホルモンの影響で子宮筋腫も知らないうちに増えたり、どんどん大きくなっていく場合があります。

筋腫があるから絶対に妊娠ができないということはありません。きちんと検査をして、子宮筋腫の状態に問題がなければそのまま、という場合もあります。

数が多かったり、よっぽど大きかったりで、本人も希望する場合は取ったほうがよいという判断もあるでしょう。貧血が強かったり、生理痛で日常生活に支障をきたす場合も同様です。

最近は腹腔鏡下手術といって、おなかに小さな穴をあけ、筋腫だけを取り出す手術も可能で、1週間ほどで退院できます。まずは専門医に相談して、定期的に検診を受けてみてください。

子宮筋腫セルフチェック 気になることがあったらクリニックへ！

- ☑ 生理中の経血量が多い（ナプキンなどが1時間もたない）
- ☑ 赤黒いレバーのようなかたまりがひんぱんに出る
- ☑ 生理がだらだらと7日以上続く
- ☑ 常におなかに圧迫感がある
- ☑ 下腹部を触るとコブのようなものがある
- ☑ 貧血が強い

お悩み募集

婦人科やメンタル面での不安や悩みなどで宗田先生に聞きたいこと、教えてほしいことを募集しています。先生への質問に連絡先を添えて、〒101-8001 東京都千代田区一ツ橋2-3-1 小学館AneCan編集部「ココロとカラダ」係まで封書でお送りください。採用された方には編集部規定の謝礼を進呈いたします。お送りいただいたものは返却できません。いただいた内容はプライバシーを厳重に管理し、本連載以外の目的では使用しません。

 取材・構成／栗場久美子

森荷葉
（和文化総合プロデューサー）
株式会社荷葉代表取締役。メディアや企業研修でマナー指導を務めるほか、イベントプロデュース、空間デザインなど幅広く活躍している。『和のおけいこ』事始め（小学館）など著書多数。

大人ですもの、覚えておくのが「たしなみ」です。

こんなときどう切り抜ける!? 美人式マナー技法

MANNERS

今月のマナー

人間関係を揺るがしかねない!? お金の支払い、貸し借りのマナー

私たちの生活と切っても切り離せないお金。食事のお会計や数人でお祝いの贈りものをするなど、日常のシーンでもお金のやりとりをすることは多いですよね。お金という大切なものを扱うからこそ、振る舞い次第では、その後の人間関係にも響くことも。今回は、お金を支払うときにも美しい振る舞いについてお話ししましょう。

お金の貸し借りはすぐに解決しておくのが基本

友人同士、食事に行ったときのお会計。長いつきあいで、お互いの状況がわかっていれば、これまでに培ったルールがあるかと思います。でも、まだあまり親しくない、相手の状況やお金に対する姿勢がわからないときは、いちばんシビアでフェアな1円単位まで割り勘も必要かもしれません。これならどんな考え方の人でも公平なので、不快な思いをすることもないはず。

いざお会計というときに、手持ちが足りないと気づいたら…。もちろん現金を使うことが事前にわかっているのであれば、用意しておくのがルールですが、うっかり持ち合わせが少ないこともあります。そんなとき、同僚など毎日会う相手なら、翌日返しでもOKだと思います。もし相手が、たまにしか会わない人なら、店を出た後にATMを探して、その日のうちに返しておきましょう。お金のことはすぐに解決しておくのが、人間関係を長続きさせる秘訣。もし「次会ったときでいい」と相手に言われたとしても、必ず翌日にはお礼のメールか電話をして、自ら次に会う予定を決めるか、振り込みなど返す方法を提案するのが大切です。

逆に貸した側になったときの対応はというと…。お金の催促はしにくいものですが、別に悪いことでも、はしたないことでもありません。数日経っても、相手から連絡がないようであれば、「先日立て替えた食事代は○○のときに返していただければ大丈夫ですよ」など、自分から連絡をしましょう。また貸した相手と次に会ったとき、相手が貸した件を忘れているようであれば、こちらから切り出してまったく問題ありません。貸す以上はあげたつもりで、なんていう方もいますが、最初から支払うつもりで用意したお金と、返ってこなかったお金をおごったと考えるのは、大きく違います。貸したお金に関しても、借りたお金に関しても、どちらも平等に考え、ルーズにしないことがお金のマナー美人の基本です。

思いやりとフェアな気持ちを忘れないのがマナー美人

では、いつもデート代を支払ってくれる彼に対しては、どのような対応がマナー美人なのでしょう。男だから支払うのは当然、と考えるのは、自立した女性である緋レディとしては減点。お礼を言うのはあたりまえで、2軒目は自分が払う、次回は自分がごちそうするなどの提案も必要になってきます。そのときは相手の立ち場を尊重して、へり下った申し出をするのも大人の女性の対応です。おごられっぱなしのときは、感謝の気持ちを込めてプレゼントをするのもひとつの手です。このとき、相手の負担にならないように、あとに残らないお酒などがおすすめです。

会社や学生時代の後輩と一緒のときはどうでしょうか。先輩はおごったり、多めに払ったりするのがマナー、ということはありません。お互いに社会人として働いている身なら、対等に割り勘でいいのではないでしょうか。あなたが先輩として多く払いたい、ごちそうしたいというなら、それでいいと思います。

お金に対する感覚というのは、人それぞれ違いがあるし、なかなかわかりにくいもの。だからこそ、自分の考えをむやみに相手に押しつけることなく、相手を思いやった対応とフェアな振る舞いが大切なのです。

1万人以上の働く女性と向き合ってきた、オフィスのプロがあなたをサポート☆

明日のお仕事、あなたは もっとがんばれる！

川崎貴子
（ジョヤンテ代表取締役）
1972年生まれ。短大卒業後、人材会社に入社。1997年、女性のための人材会社「ジョヤンテ」を起業し、求人サイト「ジョヤンテリア」(http://joyanteria.jp/)をオープン。1児の母。

WORK

今月の話題

キャリアのステップアップには「人脈づくり」が不可欠！

自分自身が会社を経営するようになって、しばらく経つと「人脈」という言葉に、かなり敏感になりました。それは、人脈によって得られるものが、ケタ外れに多いことを感じ始めたからです。例えば、お客様を紹介してくれる、事業のアイディアのヒントをくれる、貴重な情報を教えてくれる…これらをもたらすのは、すべて「人脈を意識した上で出会った人」からだったからです。

そのことに気がついたとき、経営者に限らず、仕事で成功したい人にとって「人脈づくり」は非常に大切だと感じました。だからこそ、企業の経営者たちは、彼らだけの勉強会、食事会を積極的に開催し、そこにお金もかけているんですね。

あなたの周りにいる"仕事ができる"といわれている人は、男女、職種、業種に関係なく、自分に有益な人脈を築いていませんか？ 人脈には、社内と社外があり、特に、金融、マスコミなど情報が勝負の仕事に携わる人は、社外での人脈を大切にしていると思います。

この人脈への意識について、私は、女性たちの人脈への意識がまだまだ足りない！ もったいない！ と思います。というのは、多くの姉レディ世代の友人に「社内や社外で人脈を築いてる？」と聞くと、「友人はいるけど、人脈ではない」とか「ビジネスの勉強会には出ているが、人脈をつくろうと思って参加しているわけではない」と、つれないお言葉が続々と聞こえてくるからです。その理由を聞くと、「人脈はビジネスライクで、利害関係の香りがするから」という人が大多数。

ではここで、「友人」と「人脈」の違いについて考えてみましょう。「友人」は、仕事で失敗したときや、何かに悩んでいるとき、グチを聞いて慰めてくれる人です。これもとても大切です。一方「人脈」は、手詰まりと感じた仕事をブレイクスルーさせて、自分自身をステップアップさせてくれる話ができる人です。仕事をしていると「壁」に何度もぶつかりますし、アイディアが枯渇することだってあります。そういうときに、「人脈を意識して出会った人」に情報や教えを請うのです。するとどうでしょう。自分では思いつかない解決策や、プロフェッショナルで客観的な意見により、冷静に次の行動に移すことができるのです。社内人脈も大切ですが、同じ会社内だと同じ考え方をしてしまったり、広がりに限りがあったりするもの。私が特に大切だと思っているのは社外の人脈づくり。築くのはなかなか難しいですが、メリット満載なので、ぜひ姉レディの皆さんにチャレンジしていただきたいと思うのです。

さて、人脈づくりの注意点としては、まず目的意識をもつことが大切です。自身のキャリアアップに有益な情報やスキルを持つ人や、尊敬できる人と出会い、関係を築くことが大切です。その際、自分がもっている情報や人脈を出し惜しみしないこと。自分では「つまらないものだ」と思っていることも、他の業界の人から見れば、有益なノウハウや情報なこともあります。そう考えた上で、必要な情報や目標などを相手に伝えましょう。ある程度フレンドリーな関係を築いてしまえばしめたもの。相手に「この人はこれからこういう仕事がしたいんだ」などの認識をもってもらえばいいのです。

私の友人に「人脈づくりのプロ」と言われている男性がいます。とにかく顔が広く、おまけに相手に有益であろうと思う人を無償でバシバシ紹介してくれます。彼に、「こういう人知ってる？」と聞くと、大抵の場合、知っていて紹介してくれるので周囲は彼を頼りにし、結果、皆彼をサポートしようとするのです。

あとは、人脈は「生もの」であることを意識すること。挨拶や連絡などは確かに面倒ですが、これを避けていると人脈は動かなくなってしまいます。

ある女性社長は、月1で自分の家を開放しパーティをします。今までに自分が出会った人や、新しく知り合った人を呼び、情報交換をするのです。そこで知り合った人同士が起業することもあり、参加者にも有益な会です。彼女は皆に感謝され、さらに彼女の元へ人や情報が集まってきます。パーティはなかなかハードルが高いですが、勉強会や交流会の手伝いをするのも、チャンスの幅を広げます。豊かな「社外人脈」を築いて、無敵なビジネスウーマンになってくださいね！

「人脈」つくれていますか？ チェックシート

あてはまる数が多いほど「人脈」をつくれる人。
1～2個しか当てはまらない人は、
友人と人脈についてもっと考えてみましょう。

- □「仕事＝人」だと思う
- □ 仕事のことになると社交的
- □ 人脈と友人を意識してつきあい分けていると思う
- □ 勉強会や交流会に参加したことがある（参加している）
- □ 自分は顔が広いと思う
- □ 今、失業しても、次の仕事を紹介してくれる人が思いつく

募集

「突然転勤を命じられた」「希望の部署への移動が決まったとたん、妊娠が判明」など女性の仕事と人生にまつわる、川崎さんに相談したい悩みを聞かせてください！ お悩み、エピソードに連絡先を添えて 〒101-8021東京都神田郵便局私書箱8号 小学館AneCan編集部「明日のお仕事」係まで封書にてお送りください。お送りいただいたものは返却いたしません。いただいた内容は、プライバシーを厳重に管理し、本連載以外の目的では使用しません。お名前などの個人情報は公表いたしません。

hudie.com

構成 [illegible]

{ 今月のお題 }

なにかと忙しい季節だから……
いたわりごはん
で自分の体に「お疲れさま!」を

忘年会、クリスマス、お正月……と、ヘビーめな食事とお酒の機会が増える年末年始。ハジけるときは思いっきりハジけつつも、体に優しい食事も採り入れて、美肌と健康をキープしましょ!

撮影／岡本 寿、加藤貴史、水上俊介　デザイン／Beeworks　地図制作／ログテック　取材・文／山本久美　構成／小石原はるか

Scene 1

大地の恵み、野菜をとにかく食べたい!

忙しくなると、つい栄養バランスが偏りがち……。そんなお悩みを解消できる野菜コンシャスなお店はこちら!

温かみのある空間で美的な野菜料理を……なら

六本木農園
[ろっぽんぎのうえん]

ここは、六本木ヒルズからほど近い住宅街にある一軒家レストラン。「実家が農家だけれど、今は東京で働いている」人たちが、料理を味わいながら農業の魅力を知ってほしい、という思いで運営しています。スタッフの実家をはじめとして、誠実な生産者から届く素材を使って、グランシェフの舘野真知子さんが素敵なひと品に仕上げます。

↑コースの主役とも言うべきお鍋は2種類からチョイス。人気の「アオサ鍋」は、ナンプラーベースのスープで野菜やきのこ、高野豆腐や鶏肉を煮て、仕上げに沖縄で採れる海藻・アオサを入れていただきます。それぞれの具材から出た、じんわりとした旨みが溶け出したスープが最高!

↑オーダーごとに、有田焼の特製土鍋から炊きあげるごはんは、ピカピカ! 時期によって、いろいろな農家からお米が届きます。

↑お店の入口では、お料理に使われている食材の紹介や生産者たちからのメッセージが。各地の土を地層のように重ねた土壁が印象的です。

↑「お惣菜3種の盛り合わせ」は、日によっていろいろなおかずが登場。この日は人参の葉っぱの天ぷら、ポテトサラダ、ルッコラのスープが。ほか、お料理はすべて「まるごと六本木農園コース」¥3,800より。

↑厨房はオープンキッチン。壁には、その日に使われている素材の生産者に関するインフォメーションなども。

→産地直送のフレッシュな野菜を、塩で包んでオーブンで焼きあげた「朝摘み丸ごと野菜の塩竈焼き」。ただ焼いたものより瑞々しく、蒸したものより[illegible]味わいが凝縮されています。土に見立てて下に敷いた塩を少しつけても美味

Shop Data

東京都港区六本木6-6-15　☎03-[illegible]
[illegible]

【アイコン説明】
要予約or予約がベター
個室あり
LOが22時以降
Sun. open 日曜営業

RESTAURANT HOKU
[レストラン ホク]

千葉「エコファーム アサノ」、静岡「ビオファーム まつき」など、全国の有機野菜のファームから届く新鮮な野菜が味わえるのがこちら。なるべく原形を保つ、火を入れすぎないなど、野菜のおいしさを最大限に引き出しています。

→北欧をイメージしたかわいらしい店内。ウッディなテーブルやイスは居心地がよく、時間を忘れてゆったり過ごせます。ビオワインも豊富なので野菜に合わせて味わってみて。

↑大浦ごぼうなど約20種の野菜をブイヨンと塩で蒸し焼きにした「有機野菜のココット鍋焼き」¥1,600。仕上げにかけた柑橘フレーバーのオリーブオイルの香りもさわやか。

←「季節野菜の盛り合わせ」¥2,500は、グリル、ボイル、フリットなどそれぞれの野菜に合わせた調理法で仕上げた、野菜を最大限に味わえるひと皿。野菜の食感も楽しめます。

↑ぷっくり弾力のあるホタテと20種以上の野菜を盛り合わせた「ホタテのポワレ 季節野菜のエチュベ添え」¥1,600。赤カブ、紅芯大根、マコモ茸などの力強い味わいに驚くひと皿です。

Shop Data

東京都世田谷区池尻3-21-33 セリーヌ池尻大橋1F ☎03-3410-1336 営12時～13時半(LO)、18時～23時(LO) 休月、平日ランチ(12/30～1/5は休) 席18 カード可

↑コース内の1品「野菜の小鉢」は、1種類の野菜の品種違いを食べ比べできるユニークな試み。この日は3種類の大根が登場。奥にある「台所特製3種の利きジュース」¥580も楽しい！

↑コースの先出しは工夫を凝らした3種盛り。この日はあずきのムースとコンソメゼリー、京みぞれ水菜の生ハム巻きなどが登場。

野菜をたっぷり、でもバランスよく、なら

農家の台所 恵比寿店
[のうかのだいどころ]

常時20軒以上の契約農家から届く野菜を無理なく楽しく食べられる「野菜の比率を選べるセットメニュー」が人気。一番人気は野菜も肉も魚も食べられて、欲張りさんも大満足なセット。野菜の購入も可能です。

←大人気のサラダバーのカウンターは、種類豊富で彩り鮮やか！ ディナー時のすべてのセットメニューで利用が可能。

→野菜6：肉2：魚2の「欲」コース¥3,800より、「大山地鶏のソテー」。下に敷かれたじゃがいものピューレが甘くて◎。

Shop Data

東京都渋谷区恵比寿南1-7-8 恵比寿サウスワン1F ☎03-3715-4831 営11時～14時半(LO)、17時半～21時45分(LO) 不定休(12/30～1/5のランチは休) 席46 カード可

↑「ジャッジョーロ名物 15種類のハーブサラダ」¥2,400は、ご覧のとおりのボリューム！ 葉野菜とハーブがもりだくさんです。パルミジャーノチーズやフルーツのトッピングも楽しい。

←「天然真鯛のハーブ蒸し ジャッジョーロ風」¥3,300は、たっぷりのハーブ、そして硬水を使うことで素材の味を前面に。

→ディスプレイには「サンタ・マリア・ノヴェッラ」のフレグランスのボトルなどもさりげなく飾られて。

↑「本日のパスタ」¥2,000（60g）～は、ビタミンEやコエンザイムQ10が効果的に採れ、カロチンを多く含むカロチーノオイルと、旬の食材を使ったヘルシー仕様。この日はカリフラワーとアサリであっさりと。

←店内は、シックで落ち着いた雰囲気。改まった会食などにもおすすめの空間です。テーブル席が主体ですがカウンターも。

ハーブのパワーを活かしたイタリアンなら

GIAGIOLO GINZA
[ジャッジョーロ 銀座]

フィレンツェにある世界最古の薬局として有名な「サンタ・マリア・ノヴェッラ」。その思想をもとに、安全性の高い食材を使い、ハーブの香りや薬効をレシピに取り入れたトスカーナ料理がいただけます。イタリアンでありながら「サラダはフォークでは食べづらいから」とお箸が用意されるなど細やかな心づかいも好印象です。

Shop Data

東京都中央区銀座7-10-5 デュープレックス銀座タワー7/10 1F ☎03-5537-2233 営12時～13時半(LO)、18時～21時(LO) 土日は12時～18時(LO) 不定休(盆暮) 席32 カード可

いたわり食材入り優れモノフード&ドリンク

美容と健康にプラスな食材を知れば、忙しい年末年始も怖くない！ そうした食材が入っている、おうちごはんや会社でのランチタイムに役立つ商品も上手に取り入れて。

はと麦

吹き出物やシミなど肌のトラブルを和らげ、解毒・保湿作用もある、美肌づくりはおまかせ！の穀物。甘みがあって食べやすい。

体のなかを大掃除！なら

おいしさ味わう十六穀ごはん

はと麦をはじめ16種類の穀物をブレンド。ごはんなら毎日手軽に続けられる！ ¥472 問はくばく お客様相談室 0120-089890

りんご

皮には、塩分の取りすぎを補うカリウムやカルシウムなどが豊富。実にはポリフェノール、食物繊維がたっぷりの優等生フルーツ。

老化のサインが心配…なら

フォション ボーテ ビューティー ティー

1本あたり、りんご1本分のポリフェノール入り。ポリフェノールの抗酸化作用でアンチエイジング！ ¥150 問アサヒ飲料 お客様相談室 0120-328-124

しょうが

3種類の辛味成分が血行を促進して体を温めてくれる、冬に欠かせない香味野菜。殺菌作用があるので初期の風邪にもおすすめです。

体の中からポカポカなら

「冷え知らず」さんの生姜ぞうすい

人気のシリーズから期間限定新製品が登場。具だくさんで満足度大。¥168 問永谷園 お客様相談室 0120-919-454

hudie.com
vimoo.net

気になるのは楽しめるオーガニックフード

コスメやコットン素材などでもすっかりおなじみオーガニック。食の世界でも、単に「オーガニック」なだけでなく、プラスαの魅力あふれるお店が増えてます！

↑青森県津軽のトマトをたっぷり使った「オーガニックトマトとバジルのフェットチーネ」¥1,500。フェットチーネはオリジナルレシピでつくった生麺。素材の味が感じられて美味！

イタリアンテーストのデリ&カフェなら be my self
[ビー マイ セルフ]

ここ1軒で、ヨガやアロマセラピー、食事がトータルに楽しめるお店が10月にオープンしました。2Fカフェ&ディナーフロアではイタリアンのシェフ、ルカ・マッシモ・フラテルナリ氏が監修したオーガニックメニューが味わえます。訪れるたび、いきいきした[illegible]みになれそう！

↑大きな窓からたっぷりの光が入る気持ちのいい2Fカフェ&ディナーフロア。スタイリッシュな印象を与えてくれるインテリアも魅力的です。ランチはプレートメニューが登場します。

→中目黒駅から10分ほど歩いた目黒川沿いにあります。B1はピラティスやヨガのスタジオ、1Fはデリ、3Fはアロマセラピーのサロンとさまざまなフロア構成になっています。

↑岡山県吉田牧場産のチーズを使用した「吉田牧場のリコッタチーズケーキ」¥600。オーガニックの旬のフルーツソースを添えて。意外に軽く、あっさり食べられます。

←「マグロの手づくりコンフィーを加えたニース風サラダ」¥1,700。群馬県から届いたオーガニック野菜がたっぷり！ カジュアルディナーを食べたいときにおすすめです。

Shop Data

東京都目黒区青葉台1-25-1 K2ビル ☎03-6412-8381 営11時～22時(LO) 休無(年末年始休業予定) 席38 カード可 http://bemyself.jp/

居酒屋でも気軽にオーガニックをなら GAYA aoyama
[我や 青山店]

↑デトックス効果の高い玉ねぎやコリアンダー、万能ねぎがたっぷり入った「デトックスサラダ」¥980。玉ねぎをすりおろした自家製ドレッシングは酸味と玉ねぎの辛味が絶品です。

こちらは自然栽培の野菜を使用し、化学的な調味料を使わない、オーガニック居酒屋です。既製品は一切使わず、ドレッシングに至るまですべて手づくり。年末年始の宴会もここなら安心してオーダーできます。

↑「玄米野菜寿司」¥1,580。ミョウガ、キュウリこ[illegible]、大豆でつくったハム、とんぶりとなめ茸の軍艦巻きなどネタはすべて野菜！ 1日10食[illegible]めに。

↑お肉[illegible]、実は大豆のたんぱく[illegible]とグルテンでできた、「大豆の[illegible]ソース」¥1,180。米飴でつくったマクロビ梅酒「[illegible]」¥1,[illegible]0と一緒に。

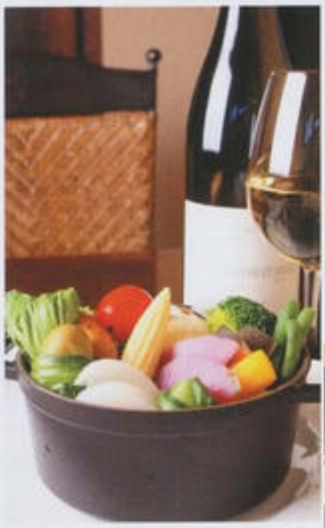
↑店内の壁には「我や」で使っている野菜や素材、オーガニックやエコの情報が詳しく書かれています。

Shop Data

東京都渋谷区渋谷2-2-5 クルスビルB1 ☎03-3498-8810 営17時半～22時半(LO) 休無(12/30～1/3は休) 席58 カード可 http://www.gaya.co.jp

自然派の料理をビオワインと一緒になら la Terre maison
[ラ・テール メゾン]

有機野菜や日戻り漁の魚を使った自然派の料理と厳選したビオワインが味わえる、レストラン&カフェ。オーガニック野菜は山梨県八ヶ岳南麓・いとう農園など全国から届いた新鮮なものばかり。冬は特に根菜がおすすめです。



↑白ワイン、ハーブ、にんにくなどを野菜の出汁で一緒に蒸した「厳選有機野菜のワイン蒸し」¥1,365。ビオの白ワインは辛口の「ミュスカデ ド セーブル エ メーヌ」¥945(グラス)。

↑色鮮やかな「野菜いっぱいのテリーヌ」¥1,260には、あっさりタイプのビオスパークリングワイン「テールブランシュ」¥840(グラス)を合わせて。

↑マデラワインを合わせた有機ごぼうのソースでいただく、「黒むつのポワレ 有機ごぼうのソース」¥2,100。ごぼう独特の風味が生きています。

←居心地のいいカジュアルな店内。カフェタイムには「ラ・テール洋菓子店」自慢のケーキが味わえます。真っ白な外壁と真っ赤なアンティークドアを目印に訪れて。

Shop Data

東京都世田谷区池尻3-27-9 ☎03-3414-0513 営11時～21時半(ディナーLO) 休不定(12/29～1/5は休) 席34 カード可 http://www.laterre.com/maison/

Scene 3

気軽に使えるカフェだって こんなにヘルシー！

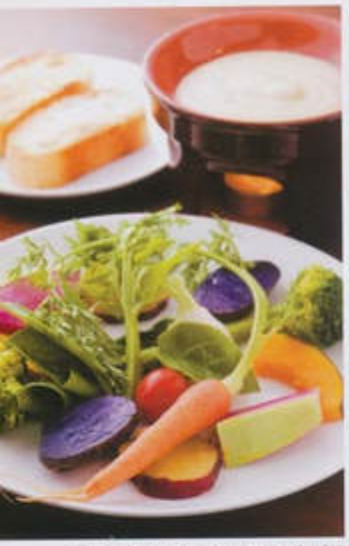
ランチにお茶にと、レストランよりぐっとカジュアルに利用できるカフェも、美容と健康にうれしいコンセプトを打ち出したお店が増加中なんです！

楽しく選べるマクロビなら

M Café de Chaya アークヒルズアネックス店

[エムカフェ・ド・チャヤ]

セレブリティにもファンの多いヘルシーな食事法「マクロビオティック」。しかも、こちらのメニューはハーブやスパイスを採り入れて、楽しく味わえるものばかり！スイーツだって、我慢しなくてOKです。



↑「彩り野菜のソイチーズフォンデュ」¥1,260はシェフの自信作！ まるでチーズのような豆乳ベースの特製ソースを、色とりどりの野菜につけていただきます。

↑お店の前には、広々としたテラス席が。「アークヒルズ」の裏手、緑豊かな閑静なエリアにあるので、気分をリフレッシュしたいときに最適です。

↑「日替わりプレート」¥1,200は、日によって替わるメインディッシュにオーガニック玄米ごはんとミソスープ、オーガニックの三年番茶がセットに。

←イートインはもちろん、テイクアウトできるメニューやマクロビオティック向け食材も豊富。季節によってさまざまな料理が登場して楽しい！

Shop Data

東京都港区六本木1-3-37 アークヒルズアネックス ☎03-3505-6225 營10時半～20時半(LO) 休無(12/31～1/3は休) 席43 カード可 http://mcafe-dc.com/

楽しく選べるマクロビなら→

渋谷のど真ん中でビオ素材のカフェを堪能するなら

BiO cafe

[ビオカフェ]

"食べてきれいになる"がコンセプトのカフェレストラン。有機野菜や雑穀、豆乳など、体の中からきれいにしてくれる食材を使ったメニューがそろいます。また、ベーグルや有機天然酵母の食パンも人気。ディナータイムにはローカロリーコースも登場！

←「車麩とれんこんフワフワサクサクフライ10穀ライスと一緒にランチプレート」¥1,400。大きな車麩のフライはボリュームたっぷり！ ランチはサラダ、パンが3種つきます。

←1本路地を入った場所にあるこちらでは、渋谷の喧騒を忘れてティータイムを楽しむことができます。

↑「かぼちゃとたかきびのスパイスジンジャーオムレツランチプレート(サラダ付き)」¥1,300。生姜、クミン、おから、卵をココット鍋で焼いたもの。香りも豊かです。

→店内入り口ではオリジナルベーグルやパン、ケーキの販売も。1個だけ買ってランチやおやつにする人も多いそう。

Shop Data

東京都渋谷区宇田川町16-14 パティオⅠ 1F ☎03-5428-3322 營11時～22時半(LO) 休無(1/1は休) 席30 カード可 http://www.biocafe.jp

美しく、食べておいしいマクロビメニューなら

J's KITCHEN

[ジェイズ キッチン]

肉、魚、乳製品など動物性の食材を一切使用しない、マクロビオティックの考えに基づいた料理が味わえるカフェ。野菜は根、葉、皮に至るまでまるごと使用。魚介の出汁に負けない奥行きのある味に仕上げているため、こんなマクロビメニューがあったのか！とおいしさに驚かされます。

←2Fはたっぷりの光が入るカフェフロア。オーナーの息子さんが描いたキュートなイラストは癒し効果も大。

↓天井が高く、開放的な1Fはカフェ&デリ。サンドイッチやお弁当、ケーキがテイクアウトできます。家ではなかなかつくれないマクロビ料理が買えます。

↑大豆を発酵させたテンペをサンドした「照り焼きテンペのサンドイッチ」¥1,575。自家製ピクルスと日替わりスープ付き。パンが香ばしくてもちもち！

←ボリューム大の人気セット「本日のランチ」¥1,890。この日は雑穀入りのロールキャベツ、トマトソース、里芋のカレー煮、きのこのマリネなど。玄米ごはん、味噌汁の味わい深さも感動のおいしさ。

←日替わりの「デザートセット」¥1,050。この日は豆腐クリームをサンドしたケーキ、りんごのコンポートを添えて。ドリンクはオーガニックコーヒーか紅茶、カフェインレスの三年番茶から選べます。

Shop Data

東京都港区南麻布5-15-22 ☎03-5475-2727 營11時～21時(日・祝は～17時) 休無(年末年始休業予定) 席30 カード可 http://www.js-kitchen.com

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

30歳という人生の岐路に立って、自分を変えたい、何かを成し遂げたいそう強く願った実在の女性の物語

ふたりの女性が試行錯誤した人生のレシピ大公開!

1949年、夫の赴任先のパリで食べたフランス料理に衝撃を受け、フランス料理をアメリカの家庭に広めた伝説の料理研究家、ジュリア・チャイルド。時は変わり2004年、ジュリアの料理を再現し、「ジュリー／ジュリアプロジェクト」と名づけた料理ブログが反響を呼んだジュリー・パウエル。本作はキッチンから幸せを見つける旅に出た、ふたりの女性の真実の物語です。この作品の監督であり、「めぐり逢えたら」、「ユー・ガット・メール」で世界中の女性の熱い共感を得てきたノーラ・エフロンは、「好きなことを通して幸せを見つけた」彼女たちの生き方に強く関心をもったそう。

「この企画を聞いて、絶対に映画化しなきゃいけない、と思った。おいしいものが好きだったし、何より、どんなことでも情熱を捧げることで道は開ける、というテーマに興味があったから」

ジュリア役のストリープが続ける。

「あの時代は女性が一生の仕事を見つけることはあまり重要じゃなかったの。でも彼女はなんにでも好奇心を抱き、毎日を心から楽しんでいた。本当の意味での生きる喜びを知っていたの」

自分を変えるために特別なことは必要ない。ジュリーとジュリアが試行錯誤した人生の調理方法には、幸せをつかむためのヒントが隠されています。

主人公ジュリアが通った料理学校「ル・コルドン・ブルー」って…?

1895年創設。ミシュランの星付きレストランや有名パティスリー出身のシェフ陣が、食の芸術とホスピタリティを直接指導する名門料理学校。映画の中で、ジュリアはプロの養成クラスに通うが、約60年前、女性の生徒は珍しかった。

新旧演技派女優のアツイ演技バトル再び!

エイミー・アダムス

メリル・ストリープ

ジュリアを演じるのは大女優メリル・ストリープ。ジュリーに扮するのは「魔法にかけられて」のエイミー・アダムス。ふたりの競演は昨年アカデミー賞にWノミネートされた「ダウト」以来。チャーミングなストリープの演技は本物のジュリアそっくり。アダムスも人生に悩み葛藤する女性をキュートに演じています。

色彩豊かな料理がい〜っぱい

「ジュリー&ジュリア」

Heartful

12/12よりTOHOシネマズ シャンテほか全国ロードショー

米N.Yの公共機関に勤めるジュリー・パウエルは、やりたくもない仕事に追われ、収入も少ないワーキングプアな生活に辟易していた。生き方に迷っていた彼女は30歳になるのを機に自分を変えようと決意。幼いころから憧れていた料理研究家、ジュリア・チャイルドのレシピ本に載っている524の料理を、365日でつくることにチャレンジする。その日々をつづったブログはいつしか全米で大評判に。ジュリーはジュリアがかつてそうだったように、夫の愛に支えられながら、見失いかけていた夢を実現させていく。

監脚ノーラ・エフロン原ジュリア・チャイルドwithアレックス・プリュドム（My Life in France）、ジュリー・パウエル（Julie & Julia）出メリル・ストリープ、エイミー・アダムス、スタンリー・トゥーチ、クリス・メッシーナほか　アメリカ／ソニー・ピクチャーズ

AneCan認定

新作映画

大地震、大津波、大噴火…etc. 災害パニックものの最終形

監ローランド・エメリッヒ出ジョン・キューザック、アマンダ・ピート、ウディ・ハレルソンほか　アメリカ／ソニー・ピクチャーズ

「2012」

全国公開中

2012年、大地震により地球が滅亡することをある科学者が突き止める。その事実を世間に隠している各国政府は、密かに限られた人間だけを脱出させる計画を立て、巨大船の製造を始めていた。売れない作家のジャクソンは家族を守るため、巨大船がある地を目ざす。

ココに注目!

「デイ・アフター・トゥモロー」の監督が「この手のものは、これで打ち止め」と語る究極のSFパニックムービー。息もつかせぬ展開で別世界に運んでいってくれます。

少女とヴァンパイア、燃え上がる禁断の恋の行方は…

監クリス・ワイツ出クリステン・スチュワート、ロバート・パティンソン、ダコタ・ファニングほか　アメリカ／アスミック、角川エンタテインメント

Love

©2009 SUMMIT ENTERTAINMENT, LLC. ALL RIGHTS RESERVED.

「ニュームーン／トワイライト・サーガ」

全国公開中

世界的ベストセラー「トワイライト」シリーズを原作としたラブ・ファンタジーの第2弾。前作で互いの魅力に惹かれ合い、結ばれたベラとヴァンパイアのエドワード。しかし、ある事件をきっかけに、ベラはエドワードから別れを告げられ廃人同然となってしまう。

ココに注目!

恋は障害が大きいほど燃え上がる…。愛ゆえに危険もいとわない女と、いとしいからこそ遠ざける男。ふたりの切ない恋にキュン♡　女のコも楽しめる稀有な吸血鬼もの。

ジョニー・デップが海賊の次に選んだのは銀行強盗

監マイケル・マン出ジョニー・デップ、クリスチャン・ベイル、マリオン・コティヤール、スティーブン・ドーフほか　アメリカ／東宝東和

Drama

©2009 Universal Studios. ALL RIGHTS RESERVED.

「パブリック・エネミーズ」

12/12よりTOHOシネマズ スカラ座ほか全国ロードショー

1930年代前半アメリカ。鮮やかな手口で銀行を襲撃するジョン・デリンジャーは、不況に苦しむ多くの国民にとってスターだった。ある日、彼は美しい女性ビリーと運命的な出会いをはたす。捜査の包囲網に追われながらも、永遠の愛を信じたふたりは逃亡を続ける…。

ココに注目!

とにかくアウトローなジョニデがカッコイイ。共演者も「ダークナイト」のクリスチャン・ベイル、「エディット・ピアフ〜愛の讃歌〜」のマリオン・コティヤールと豪華☆

過去の"私"が積み重なって、その先頭に今の"私"がいる。
いつまでも今日の私がイチバンって言える自分でいたいな。

featuring
大塚 愛
Ai Otsuka

Music

今月の **MUSIC NAVI**

20代後半は女の幸せを摘み取る収穫の時期

「前回、このコーナーに登場させてもらったのがちょうど2年前。そのときは25歳になったばかりで、"今は大人の女性になる準備期間かなぁ"なんて言っていたんですよね？　で、27歳になった今の気分はどうかというと…、自分で言うのもなんですが、花盛りを実感しています(笑)。大人の女性としての色香が漂う時期だぞ！ってね。この2年でまいた種が育って、実を結び始めているんです。だから、これからは、積極的に幸せを摘み取っていく収穫の時期。よく20代後半は精神的にも社会的にも不安定な立ち位置だって言いますが、それって裏を返せば、勢いと落ち着きがミックスした、とってもいい時期なんじゃないのかな。

バランスと言えば、恋愛にもそろそろ安定感が必要だと感じていて。人を好きになるとき、大恋愛に向いている好きになり方と、結婚生活に向いている好きになり方があると思うんです。もともと私自身が、冷静に恋愛できるタイプじゃなくて。好きになりすぎると、アガッたりサガッたりがしんどかったり。束縛されたくないくせに、いちいち過敏になりすぎて、相手には干渉しちゃったり。今までどれだけ、"この人こそ運命の人に違いない"と勘違いしてきたか。まあ、もしかしたら本物の運命の人に出会うために、自分を変えてくれる運命の人だったかもしれないけど…。やっぱり以前は奔放な分、突進力が強すぎて。猛スピードでぶつかってボロボロに砕けるみたいな感じでした。これからは、そういう恋愛のよさもいかしつつ、癒しのエッセンスも加えたような恋をしたいですね。

今回のアルバム『LOVE is BEST』でも、そんなバランス感を意識させられる場面がありました。"愛"をテーマにした過去の楽曲を再録したんですが、歌っていると当時とは違う情景が浮かんでくることがあって…。同じ歌詞でも、自分の中での意味合いがちょっと変わってきているんです。例えば『ふたつ星記念日』は同棲を始めたカップルの話だったのに、今は新婚っぽいイメージで歌っていたり。そのへんは自然な感情にまかせて。でも、10代のフレッシュな気持ちが必要な『さくらんぼ』のような曲は、あのころを思い出しながら歌うように気をつけました。変化を意識しながらも、失くしてはいけないものがあるんです。だって過去の"私"が積み重なって、その先頭にいるのが今の"私"だから。幸運だったことも、失敗したこともあるけど、それを選んだ理由と責任は大事にしてきました。それはこれからも変えたくない。いつまでも今日の私がイチバンって言える自分でいたいな」

『LOVE is BEST』
avex trax　in stores now
現在開催中のカップル限定ツアー「大塚 愛 LOVE is BEST Tour 2009」とリンクさせたラブソング・ベストアルバム。彼女のこれまでの楽曲の中から、現在進行形の恋を育むラブソングだけを集めた最高にハッピーな一枚。「恋人たちの愛を深めるお手伝いをしたくって、失恋ソングや別れの歌はあえて省いたんです。これを聴いて、ふたりの恋の世界に浸ってください♡」

編オススメ 新譜CDリスト！

冬の夜にそっと寄り添うバンチな

Rhythm Zone in stores now

坂詰美紗子
『LOVE NOTE』
デビュー前からクリケイに曲を提供するなど、すでに実力は折り紙付き。一見シンプルなラブソングの随所に、ドラマティックな仕掛けたっぷり。ちょっぴり切ない歌詞がジワジワ心に浸透してきます。

J-R&Bに天才的男性シンガー現る

Rhythm Zone in stores now

Lilhiro
『My Way』
CHEMISTRY、EXILE以降、低滞気味だった日本の男性R&Bシーンに新星登場☆ 海外の大物アーティストとのレコーディング経験もある歌声は、アップテンポからバラードまで完璧に歌いこなす！

レオナ×バラードにハズレなし

SONY in stores now

LEONA LEWIS
『ECHO』
デビューからいきなり全英&全米制覇。2枚目となる本作は、曲の品ぞろえ、質共に1stを上回る出来！　表現力の幅も広がり、そのズバ抜けた歌唱力にまだまだ伸びシロがあることを証明しています。

ガガ様のアートな才能爆発！

UNIVERSAL in stores now

LADY GAGA
『MONSTER』
デビューするやいなや、ヒットチューン連発！　その刺激的なファッションや言動も注目を集めるポップアイコン。人の心に巣食うモンスターについて書かれた楽曲は、前作以上にアートな仕上がり。

頭じゃなく心が生んだ奇跡の楽曲

UNIVERSAL in stores now

raul midon
『synthesis』
あのスティービー・ワンダーにも才能を認められた魂のシンガーソングライター。ボッサやレゲエの風味を感じるサウンドが心地いい。彼の情熱とぬくもりが詰まった楽曲は、冷えた心も温めてくれそう。

vimee.net

Book 気になるアノ人の本棚 見せて！

筆談ホステス
斉藤里恵さん

移り変わりの激しい世の中 頼りになるのは人格。 それを高めてくれるのが読書。

「読書は裏切りません。1歳のころ病気で聴力を失い、ずっと静寂の世界を生きてきた私にとって、本を読むことは最高の娯楽なんです。学校でイヤなことがあったときも、親との折り合いがうまくつかなかったときも、本だけは必ず傍らにありました。やっぱり、本は映画や音楽と違って、目で楽しめますし。かといって、聞こえないから他のことがつまらないかといったら、そうでもなくて。私も含め、難聴者にカラオケ好きが多いのも事実。声や演奏が聞こえなくても、歌っている人の表情や歌詞を見ているのは楽しいんです。この人はどんな気持ちでこの歌を歌っているんだろうなぁ、なんて想像を働かせながら…ね。

今、銀座のクラブで働いている私の主なコミュニケーションの方法は筆談です。よく筆談って大変じゃない？と言われますが、筆談だからこそ伝わる真心もあります。さらに言うと、言葉だけですべてが通じるわけじゃない。『元気だよ』と言っていても、カラ元気なこともあるし。相手の顔つきや仕草のちょっとした変化が、言葉よりいろいろなことを物語るのは、目からの情報が多くのウエイトを占めてきた私だからこそ、よくわかるんです。

この仕事をしていると、さまざまなお客様がお店にいらっしゃいます。そんなとき、通り一遍の対応をしていてはホステス失格です。世間知らずでは話にならないし、かといって知ったかぶりはいちばんダメ。日ごろから知識を蓄えておかないとやっていけません。本当は小説やマンガも好きだけど、今はできるだけビジネス書や自己啓発本を読んで、勉強しています。ホステスの中には、投資や起業をして成功している人もいるんですよ。私もいつか健常者と障害者が一緒に働ける会社をつくるのが夢なんです。

ハタチのころ、お店のお客さんにしつこくクドかれて困っていたとき、当時のママから『ホステスはモテて悩んでいるうちが華よ』と言われたことがあります。当時はピンときませんでしたが、25歳の今なら理解できます。移り変わりの激しい世の中、頼りになるのは人格。それを高めてくれるのが読書。これからも、いろいろな人から『また会って話をしたい』と言ってもらえるよう、筆談力に磨きをかけていきたいと思っています」

Profile

1984年2月3日、青森県生まれ。病気の後遺症により、1歳10か月で聴力を完全に失う。現在銀座のクラブで人気No.1ホステスとして活躍中。彼女の体験を記録したデビュー作『筆談ホステス』はベストセラーに。2010年新春にはTBS系でTVドラマ化される。

『筆談ホステス 67の愛言葉』
【著】斉藤里恵
光文社　¥980
ハッと心を打つひと言、ちょっとした言葉遊びなど、著者が実際にお店のお客さんと筆談でやりとりした67の名言を収録。

斉藤さんがセレクト！ ㊛レディの必読本はコレ！

『人を動かす』
【著】D.カーネギー　創元社　¥1,575
1937年に初版発行後、いまだに売れ続けている、聖書に次ぐロングセラー。あらゆる自己啓発本の原点とも言える本書の内容は現在にも通じる。「人との接し方を改めて考え直すきっかけになった本です。すべての人間関係を円滑にする原則は、相手に対する心配りと思いやり。自己啓発本ですが、読み終えた後、とてもおだやかで優しい気持ちになれます」

この本が気に入ったらLet's Try!

『人蕩し術』
【著】無能唱元　日本経営合理化協会出版局　¥10,290
人をひきつける魅力とは何かをさまざまな事例から解説した本。「よく使われる言葉やことわざの意味が詳しく説明されていて、目からウロコでした」

『自助論』
【著】S.スマイルズ
三笠書房　¥588
明治時代『学問のすすめ』と並んで人気を博したビジネス書。「地に足をつけて生きていこうと思えた一冊です。"人格は一生の宝。"という言葉には感動しました」

今月の㊛本

犬を育てるのは人間を育てることと同じなんです！

『本気で愛する 本気でしつける 警察犬が出会った犬と人間の絆の物語』
【著】[illegible]マレー、開英
阪急コミュニケーションズ
¥1,995
「愛犬をかわいがるだけでなく、時に厳しく接することでよい関係が保てる。ドッグトレーナーのマレーと出会って、初めて知りました」(開英)。彼の経験を通して、いとしいワンコとの絆の深め方を学べる本。DVD付きでわかりやすい！

人生の岐路を迎える若者へ賢者からの助言

『25歳の補習授業』
【著】福岡伸一、糸井重里、池上彰、姜尚中、養老孟司、太田光、渡邊美樹
小学館
¥1,050
迷いに迷う20代のこの時期、いったい何をすればいいんだろう…。そんなギモンへのヒントが、この本に隠されています。肩ひじはらなくても、人生にはいろいろな成功の形がある。他人の価値観にふり回されない自分らしさを磨ける一冊。

アカデミー賞監督初の小説は極上のノンストップスリラー

『ザ・ストレイン』
【著】ギレルモ・デル・トロ、チャック・ホーガン
【訳】大森望
早川書房
¥2,000
オスカー受賞監督が描くスピード感抜群のスリラー。JFK空港に着陸した旅客機が突如連絡を絶った。すぐさまレスキュー隊が突入したが、乗客は全員息絶えていた…。情景が次々と浮かんでくる文章は、まるで映画を観ているよう。

心の奥底にあるモヤモヤとした欲望が湧き上がる

『ダリア』
【著】辻仁成
新潮社
¥1,260
ある日、"私"の家族の前に現れた褐色の美しい異邦人。彼は[illegible]の魅力で、平凡な妻、老いた祖父、子供たちを[illegible]していく[illegible]家族の[illegible]常の[illegible]揺らぐような宗教的世界観にグイ[illegible]引き込まれていきます。

huadie.com

感性を磨いて心を豊かに！ anentertainment!

Anetame Cinema Scoop!

『映画 レイトン教授と永遠の歌姫』

鈴木サチが劇場アニメ『映画 レイトン教授と永遠の歌姫』で声優デビューしました!!

㊛モデルきってのゲーム、コミック、アニメ通の鈴木サチが、その『レイトン教授』♥度を買われて、注目作『映画 レイトン教授と永遠の歌姫』の声優に大抜擢！ 奮闘ぶりをとくとご覧あれ～。

撮影／栗根靖男（P.311）、岡部太郎（signo（P.312～314））　スタイリスト／古田ひろひこ（大泉洋分）、柴山美香（サチ分）　ヘア＆メーク／西岡達也（vitamins（大泉 洋分））、江藤公次（HAIR DIMENSION 1〈サチアフレコ分〉）、阿部知洋（HAIR DIMENSION 1〈サチ対談分〉）　デザイン／芋生麻子（Beeworks）　取材協力／直木詩帆　構成／加藤秀和

初のアフレコにチャレンジしたサチに直撃Question

Q アフレコをやるって聞いたときの率直な感想は?

A 映画のDVDが出たら永久保存しようって（笑）

「大好きな『レイトン教授』シリーズの映画に関われるなんて夢のよう！ 自分の生の声が残る機会なんてなかなかないから、がんばらなきゃ、って思いました」

Q レコーディングに向けてどれくらい練習したの?

A 前日にイメトレしてみました！

「私の役はクラウン・ペトーネ劇場で『永遠の命』をほしがる女性。地声でいいのかな、もっとセクシーな感じ!? っていろいろ想像しながらドキドキでした」

Q レコーディングを終えて出来を自己採点すると…?

A 50点くらい!?

「話すスピードやちょっとしたアクセントの違いなど勉強することがいっぱい。心地いい緊張感があって集中できました」

STORY ある日、レイトン教授のもとに一通の手紙が届けられる。差出人はレイトンの元教え子であり、人気歌手のジェニス。手紙によると、1年前に病気で亡くなったはずの友人が、少女の姿になって現れ「永遠の命」を手に入れたという。真相究明のため、レイトン一行はクラウン・ペトーネへと向かうが…。『レイトン教授』シリーズの最新ゲーム「レイトン教授と魔神の笛」の直後の物語。映画とゲームが密接にリンクしていく。

ココに注目! 懐かしさと新しさが融合したハラハラドキドキの冒険活劇。ラストに向けて盛り上がるストーリーには感情移入必至です。随所にナゾがちりばめられた、大人も楽しめる極上のエンターテインメントに仕上がってます。

大人気ナゾトキゲームが映画に！『映画 レイトン教授と永遠の歌姫』12/19(土)より全国東宝系ロードショー

CAST 監橋本昌和原レベルファイブ制PAワークス/OLM製Team Layton 出大泉 洋、堀北真希、水樹奈々、渡部篤郎（特別出演）、相武紗季ほか 日本／東宝

ジレ付きカットソー¥11,550（SANYO SHOKAI〈LE JOUR〉）、パンツ¥16,275（ラグジュエル）、ネックレス¥11,550（アビステ）、バングル¥7,245（クード シャンス）、時計¥29,400（FURLA）、リング／私物

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

©LEVEL-5/Team Layton 2009

蝴蝶网
hudie.com

anentertainment!

Anetame

「映画 レイトン教授と永遠の歌姫」

今月の CLOSE UP!

演技にバラエティに音楽に、その確かな実力で活躍の場を広げている大泉さん。
そんな彼が今回、ゲームに引き続き、劇場アニメでも主役レイトンの声を担当。
同じく声優として参加したサチが、その魅力に迫ってきました！

唯美网
vimee.net

鈴木サチ

Sachi Suzuki

「服を着替えるのが得意じゃないんですよ！」

サチ　はじめまして！『レイトン教授』の大ファンなので、大泉さんにお会いできて光栄です。

大泉　ありがとうございます。女の人でゲームファンって珍しいですね。

サチ　ナゾトキ系のゲームが好きなんです。ご自身で『レイトン教授』をプレーされることはありますか？

大泉　新作が出たら、移動時間にやってますよ。ゲームもすごく面白いんだけど、自分大好きな僕はナゾが解けない間、レイトン教授が出ないとイライラするんですよ（笑）。

サチ　レイトン教授の声は艶っぽくてステキ♥　こうやってお話する声とはまた印象が違いますね。

大泉　普段あの声を使える機会がなくて…。間違っても実写では英国紳士なんて役柄きませんから（笑）。やってて気持ちがいいです。

サチ　私は今回が初めてのアフレコでした。感情を言葉に込めるのって難しいですね。「そうに違いないわ」って自分の思ったことを確認するセリフがあったんですが、日常ではやらない作業なので苦戦しました。

大泉　アフレコにはよくそういうセリフありますよね。不思議に感じたら、「ん？」とか声に出さなきゃいけないし、走っているときも、「ハーハー」とかやらないと、無言のシーンになっちゃうから。延々とやってると、過呼吸になりますよ（笑）。

サチ　大変ですね。モデルの仕事は静止画だから、一枚の絵でどれだけ感情を表現するかが勝負。声や表情や動作で表現する役者さんはスゴイなって尊敬しちゃいます。

大泉　いやいや、モデルさんのほう

> “レイトン教授の声は
> 艶っぽくてステキ♥
> こうやってお話する声とは
> また印象が違いますね”

シャツ¥14,700・3連ネックレス¥6,300(BOSCH)、スカート¥25,200(アンタイトル)、時計¥191,100(シービーエス(ビジュモントレ))、リング¥451,500(栄光時計 シャリオールディビジョン(シャリオール))

がよっぽどスゴイ! 僕はスチールが苦手で、決まった写真しか撮れないんです。カメラマンさんがおどけて寄ってきて、「大泉さんも自由にどうぞ!」って言われても、「いやいや…」みたいな。だいたい僕は、服を着替えるのが得意じゃないんですよ。めちゃめちゃ疲れませんか?

サチ　30着とか40着あるとヘトヘトですね。撮影中は元気なんですけど、終わってみたら脱力みたいな。

大泉　服を着替えるって全身運動ですよね。僕にはモデルはムリだ。

サチ　ファッション誌は読みます?

大泉　たま[illegible]見[illegible]。

サチ　女の[illegible]シ[illegible]スタイルはどんなの[illegible]すか?

大泉　つきあう[illegible]はキレ[illegible]がいいですね。あま[illegible]出が激[illegible]と「どんなおつ[illegible]て(笑)とはいえ、それは交際[illegible]ている女性に限ったこと。関係ない方々には大いにセクシーな格好をしてほしい(笑)。あとこれ言うと、大抵嫌われるんだけど、ネイルしてるより、普通の手のほうがキレイだと思うなぁ。

サチ　男の人はネイルに興味がないみたいですね。「今日の爪どう?」って言っても、上の空で「あ、いいんじゃない」みたいな感じだから。じゃあ大泉さんにとって、ポイントの高い女性は?

大泉　料理をつくるのがストレス解消なので、めちゃめちゃおいしそうに食べてくれる人がいいですね。

サチ　料理できるってステキ★　最後に映画の見所を教えてください。

大泉　やっぱり脚本が素晴らしいですね。僕みたいな30代の男が、セリフいいながら泣きそうになりましたから。読者のみなさんにもゼッタイに楽しんでもらえると思います!

蝴蝶网
hudie.com

“あの声を使える機会が普段はなくて…間違っても実写では英国紳士なんて役柄きませんから(笑)”

Profile
1973年4月3日、北海道生まれ。演劇ユニット"TEAM NACS"に所属。個性的な芝居でドラマ・映画・舞台と活躍中。声優としても映画『千と千尋の神隠し』('01)、『ハウルの動く城』('04)、ニンテンドーDSソフト「レイトン教授」シリーズなどで高い評価を得て[illegible]。2010年NHK大河ドラマ「龍馬伝」、フジテレビ開局50周年記念スペシャルドラマ「わが家の歴史」('10年春放送予定)など大型企画への出演が決定している。

ジャケット¥15,750・ベルト¥11,550(フリークス ストアキャットストリート〈ユニバーサル フリークス／アングロ〉)、シャツ¥23,100・パンツ¥16,800(パドルPR〈ウイングス アンド ホーンズ／コート ロール〉)

慧美网
vimee.net

DS『レイトン教授』シリーズ、『映画 レイトン教授と永遠の歌姫』レイトン役

大泉洋
Yo Oizumi

Game
今月の GAME NAVI

今、㊚レディの間でブーム沸騰↑ DS『レイトン教授』シリーズの面白さのヒミツは3つの Keyword にアリ!

『不思議な町』『悪魔の箱』『最後の時間旅行』の3部作合わせて730万本の大ヒット。
世界中の老若男女から愛される『レイトン教授』の魅力を、サチが大解剖しちゃいます!

「5分あればできちゃうから、待ち時間にもピッタリ。ナゾがわからないとき、友達とあーだこーだ言いながら解くのも一興です」

Keyword 2
感動と興奮を呼ぶStory

サチのハマリどころ
テンポのいいセリフと二転三転する展開にスッと引き込まれて、気がついたらゲームの中の住人に。絵本のような温かみのある世界観も好き♡

Keyword 3
解き応えたっぷりのナゾ

サチのハマリどころ
ベストセラー『頭の体操』の著者・多湖輝先生が手がけたナゾは、ひらめきで解けるものからじっくり考えるものまで多彩。悩んでる間も楽しいし解けたときの爽快感も格別!

Keyword 1
超豪華なVoice Cast

ルーク役
堀北真希

レイトンの自称一番助手。新シリーズではレイトンとの出会いの秘密が明らかに。動物と話せる特技をもつ。

レイトン役
大泉 洋

物語の主人公。イギリスの大学で考古学を教える傍ら、世界中の解明されていないナゾを追い続けている。

デスコール役
渡部篤郎

新シリーズを通して、レイトンの宿敵となる仮面の科学者。自分の発明を使い、人々を闇へ引き込んでいく。

レミ役
相武紗季

新シリーズのヒロイン。アクティブな女性だが謎も多い。写真が好きで、いつでもカメラを持ち歩いている。

サチのハマリどころ
今をときめくタレントさんが続々登場するから、なんだかお得な気分! 第2作『悪魔の箱』には大沢たかおさん、第3作『最後の時間旅行』には小栗旬さんも出ているんですよ。新シリーズのキャストも期待大!

究極のナゾトキ・ファンタジーアドベンチャー
ニンテンドーDS『レイトン教授と魔神の笛』

プロデューサー・企画・シナリオ/日野晃博 キャラクターデザイン/長野拓造 ナゾ監修/多湖 輝 制作・発売/株式会社レベルファイブ
¥5,040 in stores now

愛しまれつつも前3部作で、一度完結したシリーズが再び動き出す。新たな3部作の幕開けとなる第1章のテーマは、レイトン教授とルークの出会い。舞台は「不思議な町」から3年前。レイトン教授のもとに、旧友のクラーク・トライトンから「謎の巨人が私の町を破壊している」という手紙が届く。ストーリー、映像、音楽、キャラクター、ナゾetc…、すべてがパワーアップした快作です。

今作にはおまけモードがあるよ!

本編をクリアすると「レイトン教授のロンドンライフ」というおまけモードが出現。ロンドン住民からの頼みごとを解決して町をハッピーにしよ♪

©2009 LEVEL-5 Inc.

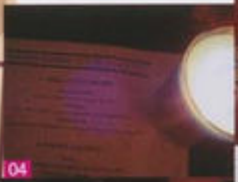
暮らして感じるN.Y.通信

華子 and the City

Vol.2

Profile

前田華子。N.Y.の大学に通う21歳。大学では美術史を学び、美術館めぐりや観劇が趣味。米ヴォーグ誌や"3.1 フィリップ リム"でのインターンシップの経験を通して、ファッションに夢中に。将来の夢は、「着心地がよくて、すべての女性が美しく見えるような服をつくること！」



01 - 「William Greenberg Desserts（ウィリアム グリーンバーグ デザーツ）」のかわいいお菓子はパーティで人気！
02 - 秋のセントラルパークは、紅葉がとってもキレイでした。
03 - アップタウンガールズ御用達の「INTERMIX」はパーティ服の宝庫。
04 - '20年代を意識したオリジナルカクテル&手づくりメニュー。
05 - 友達のジェニーは、花のヘッドピースとパールの重ねづけがかわいい。
06 - 一緒にパーティを主催したキャロラインと彼。コーデもお似合い♥
07 - 仲のいい友達エリンと。ふたりとも黒×パールでした！
08 - 友達の手づくりのシュガークッキーは、パーティで食べやすい大きさ。

待ちに待った、「ホリデーシーズン」到来！

紅葉がキレイだったN.Y.も、すっかり冬支度！ 10月の終わりから1月の始めまでは、イベントが目白押しなので、こちらでは「ホリデーシーズン」と呼んでいます。

シーズンの最初のイベントは、10月31日のハロウィン。N.Y.でもハロウィンはとても盛大に行われるイベントです。毎年グリニッチ・ヴィレッジで行われるパレードでは、王道の魔女や猫からユニークなベーコンと目玉焼き（！）の仮装まで、幅広く見ることができます。

ハロウィンの習慣で有名なのは「Trick or treat?（トリック・オア・トリート）」。「お菓子をくれないと、おどかしちゃうぞ！」と言いながら近所のお家を回ってお菓子をもらいます。でも、ハロウィンは子供のためだけのイベントではありません。イベント好きのニューヨーカーは、子供に負けてられない！とばかりに、パーティを開いて目一杯ハロウィンを楽しんじゃいます。

隠れ家バーをテーマにしたハロウィンパーティを開催

私も今年のハロウィンは友人を交えて、ホームパーティを開くことにしました。でも、ただのパーティじゃつまらない…そんなときに思いついたのが「Speakeasy（スピークイージー）」パーティ。今、N.Y.では「Speakeasy」という隠れ家バーやラウンジが流行中。秘密の電話番号を通しての予約や、秘密の入り口を見つけないと入れないという仕組みです。元になっているのは20年代の禁酒法時代にレストランの地下やワインセラーで開かれていた秘密のバー。ちなみに、今の流行の先駆けは、ロンドンのメンバーズクラブだった「Milk and Honey」というお店だそう。

そこで！ パーティの部屋の照明を落として、キャンドルで隠れ家の雰囲気を演出。音楽は20年代のジャズやラグタイムで、カクテルも当時のものを参考にオリジナルメニューを考えました。たとえば、当時はジンが人気だったので、通常はラムを使うモヒートもジンベースに変えてみたり…。ほかにはシャンパンとサン・ジェルマンリキュールを使い、ココ・シャネルをイメージしたカクテルもつくってみました！

パーティでは、ホストの役目&ファッションも重要ポイント

パーティのホストとしていちばん気にかけるのは、ゲストが楽しんでいるかどうか。ひとりでいる友達がいたら、さりげなく話の輪に加えてあげるのもホストの役目です。パーティの醍醐味はさまざまな人との出会いだし、友達を紹介するのも楽しみのひとつ！ シャイな友達に「あのコが気になるんだけど…」と相談されたら、迷わずふたりを引き合わせちゃいます（笑）。

もちろんファッションもパーティのアクセントに欠かせません。女のコは20年代風のフラッパードレスに、男のコはトップハットとスリーピーススーツでドレスアップ。私もミニのリトル・ブラック・ドレスにヴィンテージのシャネルのロングパールネックレスを合わせました。頭には羽根のついたカチューシャでフラッパースタイルを意識。20年代はココ・シャネルが活躍した時期でもあるので、パーティにはココを意識したコーディネートがいっぱい。シンプルな黒のドレスをパールやカチューシャでドレスアップするスタイルは、パーティシーズンに使えますよ♪

撮影・文／前田華子　デザイン／板倉千香（Beeworks）　構成／芝山裕子

【月刊】Miyu Vol.04

キーワードは「好感度」と「上品さ」。
スタイリスト、入江未悠の「大人かわいい」的
ライフスタイルを毎月お届けします♥

ゆったりのんびり…
モルディブでの大人ウエディング

先日、彼とふたりでモルディブへ行ってきました。実は'09年のバレンタインデーに入籍は済ませたのですが、お互いに忙しく、セレモニー的なことは先送りになっていて。なので今回の旅行は挙式と新婚旅行を兼ねたもの。当初はハワイあたりを検討していて、家族や友達にも来てもらえたら…と考えたりしていたのですが、行ったことのなかった憧れのモルディブに決定。天候にも恵まれ、現地スタッフの方々の温かいサポートもあり、最高の旅になりました。

いつもは着回し重視の旅ワードローブですが、せっかくの新婚旅行だし、モルディブでは買い足しがきかないだろうな、という思

はおりものもたくさん持って行ったのですが、暑くて全然必要ありませんでしたね(笑)。リゾートでの着こなしも、私の旅セオリーどおり、現地になじむものをセレクトします。ただ今回はウエディングが目的だったので、カジュアルになりすぎるのはちょっと…という思いがありました。だからワンピースをベースに、普段の自分よりもちょっと肌見せ度を高めた、リッチなエスニックスタイルを意識。ほかのゲストたちは、いわゆるラフな楽ちんカジュアルが多かったですけれどネ。

彼とはすでに一緒に暮らしています。ドキドキよりもほんわか、という関係になっていたけれど、今回の挙式でまたドキドキが戻ってきたような(笑)。ステキな思い出ができたし、式を挙げて本当によかった♥　これで本当の夫婦になれたんだ、と実感しています。12月には日本で披露宴をする予定で、今はそちらの準備で大忙し。そのときの様子は、またこの連

入江未悠
AneCanのかわいい系スタイルを背負って立つ人気スタイリスト。学生時代は読者モデルとして活躍。半歩先行くリアルかわいい着こなしやライフスタイルも注目の的。

南の島でもオシャレは欠かせません

「派手だけど品がある」「華やかだけどナチュラル」なスタイリングの秘密と、「キラキラ」で「ミーハー」かつ「のんびり」なライフスタイル…このふたつのベクトルをMIXしながらお届けしていきます。
今月は、プライベートのモルディブ旅行の様子をお届け。
大人ウエディング&リゾートスタイルで盛りだくさん!

撮影/水野美隆(316ページ顔写真/BRAVO BRAVA)、入江さんとそのまわりの人たち　デザイン/前田洋子(Beeworks)　構成/西道倫子　◆この特集で使用した商品は、すべて入江さんの私物です。各ブランドへのお問い合わせはご遠慮ください。

6th day

板についてきた裸足でマキシドレスをサラリと

➡日本ではデコルテや腕を出すことがほとんどない私(ミニボトムは平気なんですけれどね)。いつもならカットソーを重ねるか、カーデをはおるか、というキャミワンピも、モルディブでは一枚でシンプルに着こなすのが気分でした。身長158cmと低いので、ちょうどいいマキシになかなか出会えないのですが、これはジャスト丈! ワンピース/ROSE BUD、クラッチバッグ/JIMMY CHOO

5th day

ひとクセ柄ワンピでドルフィンクルーズへ

⬅実はイルカが大好き! ドルフィンクルーズがあると聞いて、迷わず参加してきました。大群でジャンプするイルカを間近に見れて大興奮。癒されたぁ♥ クルージングだったので、プリントだけどボヘミアンなモード感たっぷりな、TAKAのワンピをセレクト。やけてきた肌に映えて大成功でした。ワンピース/TAKA、ネックレス/AHKHA、ブレスレット/Kenneth Jay Lane

3rd day

Tシャツ×デニムで極楽スパへ、いざ!

➡スパが絶品、というのがこのホテルを選んだ理由のひとつ。式前の総仕上げに(笑)、癒されに行ってきました。今回の旅行中でいちばんカジュアルですが、夕方からは式本番。期待と緊張が高まってきています! Tシャツ/MARQUET(ハワイにて)、ショートパンツ/JBRAND、エコバッグ/CHER shore、サンダル/havaianas、帽子/HAT ATTACK

1st day

楽ちんさ重視の甘ボヘで行きの機内を快適に♪

➡モルディブって時差があまりないので現地や帰国後は楽なのですが、シンガポールでの乗り継ぎも必要だし、けっこうな長旅…。当然カジュアルな着こなしをセレクトしました。こだわりはブーツ。パープルなんです! さりげないこだわりをアピールできるし、そのくせ合わせやすい♪ オススメですよ。チュニック/CANDY、デニムのショートパンツ/OPEN THE DOOR、パープルのスエードブーツ/FABIO RUSCONI

7th day

花嫁さん気分でプリンスタイルでシンガポールへ

乗り継ぎで立ち寄ったシンガポールではショッピング三昧。蒸し暑いアジアを想定しての、キャミワンピです。ネイビーのワンピはマルチボーダーがお気に入り。タンクをレイヤードして、手間感をプラスしました。カーディガン/Banana Republic、ワンピース/Kim..., タンクトップ/Abercrombie&Fitch、バッグ/AL..., 靴/カスタニエール、帽子/HAT ATTACK

4th day

エスニックな味付けで自分らしく着こなす白ワンピ

➡式の翌日は部屋で朝食をとった後、そのまま海に潜ってシュノーケリングを満喫しました。夕方はウエディングドレスの余韻を残すオールホワイトの着こなしでビーチを散策。エイの餌付けを見ることもできました。シースルーカワンピ/... Equity、インナーに重ねたロングワンピース/American Apparel、ネックレス/TOM FLOOD、ネックレス/...、サンダル/havaianas

2nd day

ホテル内のレストランへはネイビーのシャツワンピで

➡なんてことない普通のディナーでしたが、ラフすぎになるのはイヤだったので襟付きのアイテムを選びました。といっても素材はカットソーだからリゾートにもマッチ。グリーンのカラーネックレスでちょっぴりレトロな雰囲気をプラスして。足元はビジューのトングです。ワンピース/American Apparel、ネックレス/nathalie costes、サンダル/MYSTIQUE

現地の習慣にならって裸足! です(笑)

➡出発前にチェックしていた現地の天気はずーっと雨。半ばあきらめていたのですが、こんな快晴に恵まれました。翌日に控える式の打ち合わせがあったのですが、リゾートですから、お気に入りのプリントワンピで女のコらしいカジュアルに。このワンピはカットソーと重ねてもいいし、ロンスカにもなるスグレもの。ワンピース/Cher shore、バッグ/MILENA'Sのエコバッグ、パーカ/VANS

慧美网 vimee.net

Dress

←ドレスを決めたのは、式の2か月前。1軒目のギャラリアコレクション プロノヴィアス店で見つけたドレスで即決でした。サイドのドレープが生み出すセクシーなAライン、海外へ持って行くのに安心なシワになりにくい楊柳シフォン、そして何よりもシンプルであること…イメージどおりの大人っぽいウエディングスタイルになりました。ビーチにもぴったりでしたヨ。

Hair & Make

↓撮影でいつもお世話になっているヘア&メークの柴田さんと日本でリハーサル。資料をつくって持参しました

↓上品なフレンチ。ティアラをイメージして本物のダイヤをあしらって…。

↑フットはシルバーのラメグラデ。親指の根元にパールを並べました。

↑ビーチウエディングは風が強いので、それを想定したヘアメークを。逆毛を立ててボリュームを出したまとめ髪に、コサージュ風にアレンジしたベールをサイドに留めました。

*W*edding *in* Maldives

2009.October

↑今回はリゾートから一歩も出ず、食事も敷地内のレストランでいただきました。毎日メニューが替わるので飽きることもなく食べすぎるほど(笑)でした

Ceremony

→夕方からビーチで執り行われたモルディビアンスタイルの結婚式。アットホームな雰囲気にあふれていました。私たちのスナップ写真も笑顔のものがほとんど。クルージングもロマンティックでした。

↑夜はスペシャルディナーを彼とふたりで♥ スーウォンのシルバーのワンピでドレスアップしました。アクセはドレスと同じお店でレンタル。キラキラ系を選びました。

↑リゾートの名物、水中スパ。正直あまり期待していなかったのですが、なかなかのテクニックで効果バッチリ。また行きたいなあ。

Hotel

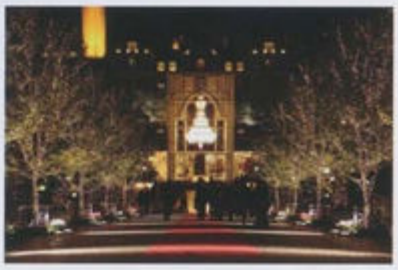
宿泊したのは
"フヴァフェン・フシ リゾート"

→デッキチェアやパラソルまでスタイリッシュ。ホスピタリティも最高でした。

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

蝴蝶网 hudiee

最大級シャンデリアを眺めて過ごす ウェスティンホテル東京のクリスマス



ウェスティンホテル東京では、恵比寿ガーデンプレイスのアーリークリスマスからニューイヤーを飾る、毎年恒例の「世界最大級 バカラ社製シャンデリア」を見下ろせるベストビューの部屋で過ごす「early Xmas〜new year 最大級シャンデリアを眺めるお部屋」宿泊プランを2010年1月11日(月)まで実施中。また、2009年12月25日(金)まで、ロビーには華やかに彩られたクリスマスツリーが登場。毎年話題のスポットでぜひ素敵なクリスマスを。㊞ウェスティンホテル東京 ☎03･5423･7770

おいしくて健康的！ 新しい100%ネクター

カゴメから、「100%ネクター マンゴー＆バナナ」と「100%ネクター グレープ&バナナ」各200mlの紙パックが登場。「おいしく」てしかも「健康的」な飲み物へのニーズが高まる中、その両方を兼ね備えた新しい発想のネクターです。フルーツ果肉ピューレをふんだんに使用し、にんじん汁を30%ブレンド。果実と野菜だけで作った新タイプのネクターで、程よい甘さと本格的な飲み応えが楽しめます。㊞カゴメお客様相談センター ☎0120･401･831

チョコ好き&ネコ好き大注目！ アシュバッハのチョコレート

チョコレートの原料となるミルク･チーズ･バター･水がおいしい国、スイスから直輸入の、アシュバッハのチョコレート。お酒やフルーツをくるんだトリュフやラムと高級バターで作った生チョコなど、クオリティの高い"本場"のチョコレートを堪能できます。リアルなネコが描かれた包み紙などキュートなラッピングも、アシュバッハの魅力のひとつ。ネコ好きもチョコレート好きも、大満足できること請け負いです。㊞アシュバッハジャポン白金台 ☎03･3473･4363

キリン ホップの真実 プレゼントキャンペーン実施

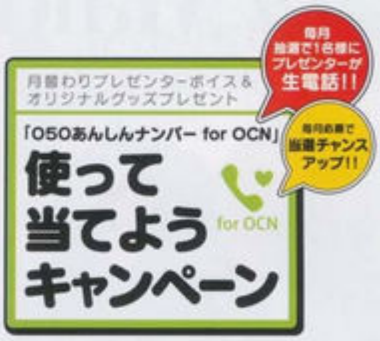
キリンビールが、大人気の「キリン ホップの真実」をさらにおいしく飲んでもらうため"キリン ホップの真実「幸せ5倍グラス」プレゼントキャンペーン"を実施中。「キリン ホップの真実」6缶パック、もしくは1ケース(24缶)をお買い上げの方対象に、「RIEDELペアグラス(容量500ml)」と「ホップの真実6本(500ml缶)」をセットにして3,000名様にプレゼントします。2010年1月31日(日)当日消印有効。㊞キリン キャンペーンダイヤル 0120･184･585

ガリバーの"買わずに借りる" 車の賃貸プラン「FLATY」スタート

クルマの賃貸プラン［フラッティ］FLATY

車の買取と販売を行うガリバーでは、自分の気に入った車を"買わずに借りる"車の賃貸サービス「FLATY(フラッティ)」を開始。購入後にかかる車検費用や税金などの諸費用が含まれるので、毎月の出費が安定的で予算内に納めたい人におすすめです。また、サービス利用6カ月経過後であれば、車両返却とともに支払いを終了することができるから、一定期間だけ車に乗りたい人にぴったり。ぜひ一度、ガリバーに相談してみて。㊞ガリバーインターナショナル 0120･22･1616 http://www.glv.co.jp/

これからは電話番号使い分け！ "プライベート用"と"公開用"



ネットショッピングや合コン、お店の予約などで教える電話番号には、公開用電話番号「050あんしんナンバー」が便利。"050番号"で着信した通話をケータイや家の電話につないだり、メッセージを預かったりしてくれるので、プライベートな電話番号を守りながら連絡が取れます。今なら「050あんしんナンバー for OCN」をご利用の方を対象に月替わりプレゼンターから生電話や豪華プレゼントが当たるうれしいキャンペーンを実施中。㊞NTTコミュニケーションズ 0120･506506 http://www.050anshin.jp

「ハンサムプリンセス」のための スペシャルケータイ新登場！

大人気のSamantha Thavasaコラボ第3弾、「docomo STYLE series N-01B(Eternity Pink)」(NEC製)が12月中旬に発売予定。オリジナルチャームや香るアイテムがついてくるスペシャルパッケージが、特別感いっぱい。持っているだけで、ハッピーな気持ちになるデザインは、ネイルで人気のピンクグラデーションや、さりげなく入ったハートが大人キュート。すべての女子のための「ハンサムプリンセス」ケータイに注目です。詳しくは「ハンサムプリンセス」で検索、またはサイトをチェック。㊞NEC 0120･102001 http://www.handsome-princess.com

ケータイで音楽、映像、本が楽しめる 「LISMO!で恋するキャンペーン」

auでは、ケータイでオンガク･エイゾウ･ホンが楽しめる「LISMO!で恋するキャンペーン」を2010年1月6日(水)まで実施中。北川悦吏子原作･岩井俊二プロデュース･萩生田宏治監督･仲里依紗主演のauオリジナルドラマ「恋ばな〜スイカと絆創〜」を限定配信するほか、flumpool「見つめていたい」の着うたフルプラス™と着うたフル®(体験版)や、北川悦吏子「恋愛道」の電子書籍(体験版)をプレゼントします。㊞auお客様センター 0077･7･111

上記の価格には消費税が含まれています。

AneCan 協力社リスト

「AneCan」に載っている商品の買えるお店や購入方法など、掲載商品については下記へお問い合わせください。

ア

アーヴェルシュシュ 03-3834-5151
AHKAH couture maison(vivian couture) 03-3463-0140
AHKAH 神南本店(AHKAH, ahkah blanc, tinkpink) 03-3463-0222
★R&E 渋谷109店 03-3477-5016
RMK Division 0120-988-271
★RD ルージュ ディアマン 03-3794-5211
I.M.J INC.(MZ WALLACE) 03-3746-0528
IGA(アクシーズファム) 03-5524-3635
アウェイク 03-3561-6923
アヴェダ お客様相談室 03-5251-3541
アオイ(デボラ シニバルディ) 03-3239-0341
アガット(agete FIRST) 0800-300-3314
アクアガール新宿 03-5908-4718
アクアガール代官山 03-5489-3492
acca 青山店 03-5766-3868
アクセサライズ原宿店 03-5414-0068
Apple Storeコールセンター 0120-993-993
アディクションビューティ(アディクション) 03-3273-2979
アディダス ジャパン(adidas) 0120-810-654
ADIRON(イル フェ ボウ、マリ・クレール) 03-5843-7061
★ANAYI 03-5739-3032
ANAYI JEWELS 03-5739-3032
アナ スイ 伊勢丹新宿店(アクセサリー)(アナ スイ) 03-3351-3521
アナ スイ コスメティックス 0120-735-559
アナトリエ神南店 03-3770-4315
★アパハウスインターナショナル(アパハウス・ドゥヴィネット、アパハウス・ドゥヴィネット リュクス、アルフレッド・バニスター、インターステイプル、カリテ、5351プーラ・ファム、ディモルフォセカ バイ カリテ、プティトゥ クラッセ、ルージュ・ヴィフ) 03-5456-8898
★アビステ 03-3401-8101
アフタヌーンティー・リビング 0800-300-3312
★アプワイザー・リッシェ 03-3408-8443
アユーラ ラボラトリーズ 0120-090-030
アリミノ 03-3363-8211
アルアバイル 03-5739-3423
アルビオン 0120-114-225
アンタイトル 03-5117-2711
アンタイトル ジュエル 03-3497-1305
アンティチージ(セコイア) 03-5766-6622
アンテプリマ 新宿高島屋店(アクセサリー) 03-5361-1474
★イーボル(Pure Soeur) 03-3847-0753
イヴ・サンローラン・ボーテ 0120-006-912
イグニス 0120-664-227
石澤研究所 0120-491-430
伊勢丹新宿店 03-3352-1111
伊勢丹新宿店本館1F(アンジェラ) 03-3359-1719
イソップ/プロスペール 03-5785-3848
井田ラボラトリーズ(プロフエール) 03-3260-0671
一珠(ベーセッツ) 03-5261-7134
井筒屋 0120-738-563
イデアインターナショナル(アグロナチュラ) 03-5446-9530
イトキン(ティビ) 03-3478-8088
★INED 0120-290-370
イプサ 0120-523-543
imac(imac, Planet) 03-3409-8271
★イマノエル 06-6281-0144
★INGNI 078-306-1100
インターショシュール(ローガン) 03-3874-6320
INTERSCAPE FREE'S SHOP 丸の内店 03-5220-2216
インターモード川辺 03-3352-7956
INDIVI 03-5117-2711
ヴァルカナイズ・ロンドン(グローブ・トロッター) 03-5464-5255
ヴァン クリーフ&アーペル 03-3569-0711
★ヴァンテーヌ 078-392-1829
ヴァンドーム青山 伊勢丹新宿店(ヴァンドーム青山) 03-3350-4314
ヴァンドーム青山 新宿高島屋店 03-5361-1776
ヴァンドームブティック 新宿高島屋店(ヴァンドームブティック) 03-5361-1474
ヴァンドームヤマダ(ジル スチュアート、スタイルエイティワン、DKNY) 03-3470-4061
★Vivica Style(Vivica) 03-3476-4004
★Vigny 0120-290-370
★WILLSELECTION プランタン銀座店 03-3535-2013
ヴェイド銀座本店(VAID) 03-3538-3370
ウエラジャパン 0120-411-524
Velnica Room(Velnica) 03-6805-1215
ヴェレダ・ジャパン 0120-070601
ウォルフォード 03-3797-3890
ウテナ 0120-305-411
★ウフドゥー 03-3408-9023
エアーエンターテイメント(エアープラチナドロップ) 03-5795-4650
栄光時計 シャリオールディビジョン 06-6244-8830
H & M Hennes & Mauritz Japan 03-5456-7070
A-D-M-J(アクセソワ) 03-5785-0360
ABC-MART(NUOVO, HAWKINS) 03-3476-5448
エクスペリー代官山店 03-5459-4560
エスティ ローダー 03-5251-3386
エスト 03-5630-5040
エターナル(アフロート) 0120-066-386
エテュセ 0120-074-316
エビス化粧品 0120-440903
★ef-de 0120-290-370
★エフ・ディ・シィ・プロダクツ(4℃, EAU DOUCE4℃, canal4℃, [illegible]アタ) 03-5719-3736
エポカ ザ ショップ 丸の内 [illegible]
エミリオ・プッチ カンパニー(エミリオ・プッチ) [illegible]
エム・アイ・ティー プレスルーム([illegible]) [illegible]
エリット(アンタイトル、マッキントッシュ フィロソフィー、ドルギエス) 03-3[illegible]-7958
エルメスジャポン 03-3569-[illegible]
エレガンス コスメティックス 0120-766-995
ELLGOIE NELSON 0120-290-370
オー・ク[illegible]コ[illegible]ナル 03-5464-[illegible]
OZOC 03-5117-2711
オトナ・ルート・オフ・[illegible]モード・エ・ジャコモ プレスルーム(ココフェリア) 03-5464-1775
オプティシァン ロイド 03-3423-0505
オペーク ギンザ 03-5250-1184
オムロン ヘルスケア 0120-30-6606
オリジンズ 03-5251-3550
オリゾンティ(PATRIZIA PEPE) 06-6543-6286
オルビス 0120-050-050
★オンワード樫山(ICB, 23区, フェアステ, MICHAEL Michael Kors, rosebullet) 03-5476-5811

カ

貝印(キャミ剃～る) 0120-016-410
★カイタックインターナショナル(イリイリ、ジョーズ、ヤヌーク) 03-5722-3684
花王(アジエンス、ケープ、リーゼ、リーゼ サプライ) 03-5630-5030
花王(キュレル) 03-5630-5090
花王ソフィーナ(オーブ クチュール) 03-5630-5040
カシウエア 03-3486-5505
KAZUYO NAKANO NEW YORK(カズヨ ナカノ ニューヨーク) 03-3517-6804
カネボウ化粧品(アリィー、インプレス、ケイト、コフレドール、サラ、DEW スペリア、引き締めジンジャー、ルナソル) 0120-518-520
カバーマーク カスタマーセンター 0120-117133
カリプソ 078-272-1055
ガリャルダガランテ 表参道店 03-5766-1855
KID BLUE 03-3461-7741
Gap原宿 03-5414-2441
キワシルフィー表参道店 03-5785-1177
銀座かねまつ6丁目本店 03-3573-0077
クードシャンス 03-5117-2711
グッチ グループ ジャパン イヴ・サンローラン ディビジョン(イヴ・サンローラン、イヴ・サンローラン エディション 24) 0570-016655
グッチ グループ ジャパン セルジオ・ロッシ ディビジョン(セルジオ・ロッシ) 0570-016600
グッチ ジャパン カスタマーサービス(グッチ) 03-5469-6611
グッドホープ総研 03-5740-6431
クナイプジャパン お客様相談室(フットバター) 045-433-9477
クラシエホームプロダクツ お客様センター(プロスタイル) 03-5446-3210
Clasky 03-6804-2285
クラランス 03-3470-8545
グランカスケードインク(グー コミューン、gu) 03-5457-7551
★CLEAR IMPRESSION 0120-290-370
Crystal Chic by L'EST ROSE 03-5456-1281
クリスチャン ディオール(ディオール) 03-3263-2266
クリニーク ラボラトリーズ 03-5251-3541
★CROON A SONG(ジュヌヴィエーヴ) 03-3797-4003
★クルーン ア ソング 銀座マロニエゲート 03-5524-2100
★クルーン ア ソング 渋谷PARCO PART 1店 03-3464-5550
クレイツ(オリジナルブランド、Xairコラボ) 0120-25-9012
グレースコンチネンタル 渋谷パルコ店 03-3477-8769
グレースコンチネンタル 代官山本店 03-5456-0209
クロエ インフォメーションデスク(シー バイ クロエ) 03-4335-1750
グローバル プロダクト プランニング(DELI SELECT, MOR, ロリア) 03-3770-6170
グロッセ・ジャパン(グロッセ) 03-3500-5868
クロスドゥール・ジュエリー(ムック) 078-360-1891
kate spade new york 03-5467-1657
ケラスターゼ 03-6911-8333
ゲラン 0120-140-677
興栄工業(ラヴィア) 0120-380-524
5351プール・オム エ ラ・ファム青山店(5351プーラ・ファム) 03-5467-5977
コーセー(スタイリス、スティーブンノル コレクション) 03-3273-1675
コーセー(プレディア) 03-3273-1679
コーセーコスメニエンス(ハッピーバスデイ) 03-3273-1538
コーセーコスメポート 03-3553-7752
コーチ・カスタマーサービス・ジャパン(コーチ) 0120-556-936
コール ハーン ジャパン 0120-56-0979
コクーニスト 0800-300-3312
ココシュニック 03-3497-1309
ココ ディール 03-3794-6800
コスメデコルテ 03-3273-1676
コティ・プレステージ・ジャパン(クロエ、マーク ジェイコブス) 03-5413-1062
コラージュ 銀座店 03-3566-4146

サ

THIRTEEN(タイシ ノブクニ) 03-5778-6113
サードカルチャー(ジバンシイ バイ リカルド ティッシ) 03-5448-9138
サイドフェームジャパン(アンテプリマ、アンテプリマ/ワイヤーバッグ) 03-3794-6976
ザ・スーツカンパニー新宿東口店 03-3354-2618
ザ・ファースト コンステレーション有楽町マルイ店 03-6738-3866
ザ・ファースト スタイル有楽町マルイ店 03-6738-3870
ザ・ボディショップ 03-5215-6160
SABON Japan 0120-380-688
サマンサタバサDELUXE 表参道GATES店(サマンサタバサ、サマンサタバサデラックス) 03-5774-0666
サマンサタバサニューヨーク 新宿マルイ本館店 03-5919-7330
サマンサベガ プランタン銀座店 03-5159-6381
サンスター(VO5) 0120-008241
三全興産(Mirror Mirror on the wall) 03-3780-7831
★サン・トロペ コーポレーション(カリストガ、セヴン・トゥエルヴ・サーティ、ヴィー セヴン・トゥエルヴ・サーティ、HIPS) 03-5603-1381
★SANYO SHOKAI(FRAGILE, SmackyGlam, LE JOUR) 0120-340-460
ジー・アール・アイ・ジャパン(エンゾー・アンジョリーニ、スティーブ・マデン、ナインウエスト) 0120-007-554
Secret Candy 03-5117-2711
シービーエス(ビジュモントレ) 06-6244-9551
CPコスメティクス お客様相談室 03-5462-1761
★ジェラートピケ ルミネ新宿2店 03-3345-7103
シェラック プレスルーム 03-5724-5687
Cher Harajuku 03-5467-8248
ジオン商事(クロイスター、スリーフォータイム、ティテ イン ザ ストア、ティテ イン ザ ストアFaliero Sarti、ドレスレイブ) 03-5792-8003
資生堂(インテグレート、ウーノ、TSUBAKI、HAKU、マキアージュ、[illegible]) 0120-81-4710
資生堂インターナショナル(SHISEIDO、ホワイトルーセント) 0120-81-4710
資生堂プロフェッショナル 0120-81-4710
資生堂薬品(フェルゼア) 03-3573-6673
シップス 大宮店 048-631-0175
シップス ジェットブルー 原宿店 03-5414-5747
シップス なんばパークス ウィメンズ店 06-4396-6786
ジネス アトレ恵比寿店(ジネス) 03-5475-8364
Jimmy Choo(JIMMY CHOO) 03-5413-1150
ジャコモ・リュクス/モード・エ・ジャコモ プレスルーム(マニュ) 03-5464-1775
★ジャスグリッティー 03-3408-7230
シャネル(香水・化粧品) 0120-525-519
シャンティ(アストレア ヴィルゴ、フットエステ、マリーナ マリンチ) 03-5212-3761
シャンデリエ渋谷 03-5456-8251
シャンデリエ新宿 03-5321-9939
シャンデリエ松屋銀座 03-3562-7062
★ジューシーロック http://www.juicyrock.co.jp
ジュエルチェンジズ 渋谷店 03-6415-7801
ジュライスター(DreAng) 03-6459-2150
ジュリーク・ジャパン 0120-400-814
SHOKAY ジャパン オフィス(SHOKAY) 03-3408-2349
★Jolly Boutique 03-5786-1832
JILLSTUART 03-5467-1827
ジルスチュアート ビューティ 03-3273-1631
★JILL by JILLSTUART 03-5467-9881
★スウィングル 有楽町マルイ店 03-3213-0701
スタージュエリー新宿高島屋店 03-5361-1464
スタージュエリー有楽町西武店 03-3215-1611
STUNNING LURE 青山店 03-6418-4783
SUQQU 0120-988-761
ストックマン(シネクァノン) 03-[illegible]-6851
Stola.(ストラ) 03-[illegible]-0688
★snidelルミネ新宿2店 03-[illegible]-5357
SMOOCH(jupiter GOLD LABEL) [illegible]smooc[illegible]
THREE 0120-898-[illegible]
セイコーウオッチ お客様相談室(アンテプリマ) 0120-[illegible]-012
西武渋谷店 シューズメゾン 03-3[illegible]-3533
★Theory(リンク・インターナショナル) 03-3[illegible]-7517
セモア(ディニテ コリエ) 06-6263-8160
ぜん ブランド事業部(リトモラティーノ) [illegible]798-75-1114
双日ジュエリー(ニナ リッチ) 03-38[illegible]-[illegible]03
ソニア リキエル 0120-074-064
ソルプレーサ 03-3400-5270

タ

ダイアナ 銀座本店(ダイアナ) 03-3573-4005
タニタ 03-3967-9655
★Tabio(靴下屋、ショセット) 03-3462-2020
チャールス・レイス・ジャパン(アニック グタール) 03-5465-2261
★Ciu ciu 丸井JAM渋谷店 03-3461-1255
TWINS 03-5304-4889
★DEARA&Gabriel(Gabriel, DEARA) 03-5422-9133
T&L(TOFF&LOADSTONE) 03-3492-0077
T.S.P.R.(ラブ ローゼズ) 03-5770-7068
T.Square(ターバ、フェリックスレイ、ボトキエ、ルアナ) 03-5413-0715
DIESEL JAPAN(DIESEL) 0120-55-1978
ディシラ 0120-08-1826
ディプティック ジャパン 03-4550-6977
テスコム 03-5719-2094
デッカーズジャパン(UGG®AUSTRALIA) 03-5413-6554
★デビュー・ド・フィオレ by レッセ・パッセ 03-5790-7207
★DURAS 03-5772-6316
★DURAS ambient 03-5772-6470
ドクターシーラボ 0120-371-217
DraSTic(AULA AILA) 03-5773-1060
★トリンプ・インターナショナル・ジャパン(コスメティック) 0120-104-256
DOLCE&GABBANA JAPAN(D&G) 03-6419-2220

ナ

NARS JAPAN 0120-356-686
NINE青山 03-6427-9991
★NATURAL BEAUTY 03-5467-1870
★NATURAL BEAUTY BASIC 03-5467-1857
ナンバースリー 0120-768003
西香商事(Moe Oshikiri) 075-341-9181
NOJESS 0800-300-3315

ハ

パイソンお客様相談室(インドエステ、ケナッシー、コビザドール、ワキララ) 06-6963-6351
ハウス オブ ローゼ 0120-126-860
パサージュ ミニョン(ジェネリーク) 03-5117-2711
バカリック・コックス 伊勢丹新宿店 03-3351-3521
ハボル PR(ウイングス アンド ホーンズ、コートロール) 03-5771-5995
パナソニックお客様ご相談センター(角質クリア、ナノケア) 0120-878-365
バナナ・リパブリック 03-5369-5577
★Honey Bunch 渋谷109店 03-3477-5176
★Honey Bunch 名鉄百貨店ヤング館 052-585-7163
ハヤシゴ(アッシュ) 03-5464-7745
林五(リモワ) 03-3861-2297
ハリス 0120-807-806
パルファム ジバンシイ 03-3264-3941
パルファン・クリスチャン・ディオール・ジャポン 03-3239-0618
バンダイ 04-7146-0371
ビアジェカスタマーデスク(ビアジェ) 0120-73-1874
ビアスリー 自由が丘店 03-5731-0536
ビアセラボ 0120-372337
P&Gお客様相談室(ヴィダルサスーン、パンテーン、h&s) 0120-021-327
B&Cラボラトリーズ お客様相談室(シュガーボディ) 03-5462-1762
P&T Trading(アレック ボール) 03-6419-0784
ビーチ・ジョン 0120-066-107
ビームス 銀座 03-3567-2291
ビームスジャパン 3F 03-5368-7303
ピエール ファーブル ジャポン(アベンヌ) 0120-171-760
ピエール ファーブル デルモ・コスメティック ジャポン(エランシル) 03-5411-7639
★VICKY(QUEENS COURT、ピアッジョブルー、VICKY、PREMIUM by VICKY、ベネフィット、メイソン グレイ) 078-302-7617
ヒロタ(31 Sons de mode) 0120-311-903
★Pinky&Dianne 03-5467-1887
ファイブフォックス カスタマーサービス(コムサメン、ボナジョルナータ) 0120-114-563
フィッツコーポレーション 03-5772-1014
★FILM(Sov., DOUBLE STANDARD CLOTHING accessoire) 03-5413-4141
フェラガモ・ジャパン(サルヴァトーレ フェラガモ) 0120-202-170
フェルトリーネ 丸の内店 03-6212-1555
フェンディ ジャパン 03-5414-6762
FOXEY BOUTIQUE 銀座本店(FOXEY) 03-3573-6008
フォッシルジャパン(MICHAEL Michael Kors) 03-5992-4611
福助(エフィング、エフィング ココソ、スタイリング満足、バーバリー、リディ) 03-6418-1411
Boutique 13 Treize 03-3406-1250
PLAZA プラザスタイル お客様相談室 03-5413-8700
プラス ヴァンドーム 西武有楽町店(プラス ヴァンドーム) 03-3215-7177
PLS＋T(リンク・インターナショナル) 03-3407-7517
プラダ ジャパンカスタマーリレーションズ(プラダ、ミュウミュウ) 0120-559-914
Plush&Lush 表参道ヒルズ店 03-3475-8212
★フランクウィーンセンス 青山本店 03-5464-6907
フランク・ミュラー ウォッチランド東京(フランク・ミュラー) 03-3549-1949
★フリーカンパニー(Flea Store) 03-3401-7427
フリークス ストア キャットストリート(アングロ) 03-5469-7510
FREE'S MART 自由が丘店 03-3723-4551
ふりふ 03-3464-5159
★ブルーカルト・ジャパン 03-5774-2174
ブルーベル・ジャパン 香水・化粧品事業本部(ランバン) 03-5413-1070
ブルガリ パルファン事業部 03-5413-1202
FURLA 銀座店 03-5524-5570
FURLA 心斎橋店 06-6120-5131
★PROPORTION BODY DRESSING 03-5467-9621
ベースステーション 原宿 03-5778-0412
ベキュア お客様相談室(ベキュア) 03-5462-1763
ベダ アンド カンパニー ジャパン(ベダ&カンパニー) 03-6440-9452
ベルブランシュ(ジョジアンヌ ロール キャピロール) 0120-30-6033
ヘレナ ルビンスタイン 03-6911-8287
ペンハリガン ジャパン [illegible]216-4930
[illegible]ドコーポ[illegible](プレシャス) [illegible]273-1940
ホーユー [illegible]2-935-9941
ポーラ([illegible]) [illegible]12[illegible]-117-111
ポール&ジョー ボーテ [illegible]-766-996
[illegible] 03-[illegible]967-1861
★BODY DRESSING Deluxe 03-5467-0411
bon[illegible]/Covergirl 03-6416-1332
[illegible]ブラウン 03-5251-3485
ポロ・ラルフローレン[illegible](ラルフ ローレン ホーム) 03-5412-8700

マ

MERCURYDUO(MERCURYDUO, mercuryLUXE) 06-6245-3815
マーク ジェイコブス カスタマーセンター(マーク ジェイコブス コレクション) 03-4335-1711
macher本店 03-3498-1340
M・A・C(メイクアップ アート コスメティックス) 03-5251-3541
マックス ファクター(SK-II、マックス ファクター) 0120-021-325
★MATERIA 03-5467-1796
マトリーチェ バイ ヴォイスメール 03-5117-2711
マニエール・ド・ノジェス青山 03-5941-8561
マンダム(ルシード エル) 0120-373-337
三結商事(ゲラルディーニ) 03-5775-1211
ミッシーリスト 03-3225-9636
middi 広尾店 03-5420-1078
mimi&roger 03-5414-5322
MeMe's Park 03-3780-0607
ミュージアム フォー シップス 03-3496-0481
ミリアッド キスメット 03-3375-5338
ムーンバット(ファビオラ エクリュ、ファビオラ クラス、フルラ) 03-3556-6810
メゾン ルージュ 03-5117-2711
メナード 0120-164601
★MELROSE(MELROSE) 03-3464-3310
モーダ・クレア(KanAng, JILL STUART shoe, DreAng, ボディドレッシング デラックス, MELMO, WAG) 03-3875-7050
モード・エ・ジャコモ プレスルーム(カリーノ、モザイク バーエーボンブ) 03-5464-1775
モンブラン GBU ジャパン(モンブラン) 03-5214-4810

ヤ

ヤーマン(トリフォト) 0120-776-282
ユージービィ(RESERVA FELIO) 029-823-8189
遊心クリエイション(inee) 03-5775-5105
ユースキン製薬 0120-22-1413
UNIQLO 0120-090-296
ユニバーサルランゲージ渋谷店 03-3406-1515
ユニリーバ(ダヴ、モッズ・ヘア、ラックス) 0120-500-513

ラ

ライオン お客様相談室 03-3621-6611
ラ・カスタ/パシフィック プロダクツ 0120-842-129
★ラグジュエル 03-5722-9525
ランコム 03-6911-8151
リサージ(パス ツアーズ) 0120-417-134
★REZOY 渋谷109店 03-3477-5055
RidgeRing名古屋パルコ店 052-253-7787
★リッチミーニューヨーク 青山店 03-5468-7097
リミットレス ラグジュアリー ルミネ立川店 042-528-7855
ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター 03-3478-2100
ルーニィ 03-3794-5566
★LE SOUK 0120-290-370
ルビーリベット有楽町 03-6738-3800
レイビームス原宿 03-3478-5886
★L'EST ROSE 03-5456-1281
レブロン 0120-803-117
ロイヤルオーダー伊勢丹新宿本館店(ロイヤルオーダー) 03-3358-0399
RAW-GIRLS http://www.raw-girls.com
ロエベカスタマーインフォメーションサービス 03-5775-6011
ROSE BUD 03-3797-3290
ROSE BUD 銀座店 03-3562-8077
ローラ アシュレイ ジャパン(ローラ アシュレイ) 03-5474-2642
ロクシタン ジャポン カスタマーサービス 03-3234-6940
ロレアル パリ 03-6911-8483
ロレアル プロフェッショナル 03-6911-8321
ロンシャン・ジャパン 0120-150-116

ワ

★ワコールお客様センター(AMPHI) 0120-307-056
ワンスアポンアタイム...(ケネス ジェイレーン) 03-3408-7116

※本誌12月号P.60の右端のコートは、¥49,350でした。訂正いたします。
※本誌12月号P.149のワンピースは、■¥43,050(Cher (KITE& BUTTERFLY))、■¥17,850(カイタックインターナショナル(ハートルーム))、■¥15,750(bonica／Covergirl)でした。訂正いたします。

携帯・パソコンで掲載商品をショッピング!

★印のブランドやショップの今月掲載商品についての情報(取り扱いショップ、サイズなど)がiモード、Yahoo!ケータイ、ez webからファッションサイト「マガシーク」で検索できます。
一部の商品は、購入することも可能です。

■ iモードからのアクセス
http://imode.magaseek.com
■ Yahoo!ケータイからのアクセス
http://v.magaseek.com
■ ez webからのアクセス
http://au.magaseek.com
■ パソコンからのアクセス
http://www.magaseek.com/
※なお、携帯電話には、一部対応外の機種があります。

♈ 牡羊座 3/21～4/19

星たちからのプレゼント!?
やることすべて絶好調の兆し☆

星たちが調和し、ハッピーな年末を過ごせる予感がしています。**運気は絶好調**！ 気力・体力、そして人気運も上昇していますから、新規の仕事や「仲間でクリスマスパーティしようよ」といったお誘いなど、**ワクワクするような話がどんどん飛び込んできそう**。年中行事が盛りだくさんのこの時期にきた上昇運…これは楽しむしかないでしょう♪「忙しいから」なんて敬遠せず、とりあえず「どんな集まりなの?」と内容を聞いて、前向きに参加するよう心がけて。また、恋模様もいい展開が期待できます。新しい恋を探しているあなた、この時期の紹介や異業種交流会、合コンなどは**すべて運命の出会いへのカギ**ですよ。ファー小物&ローヒールブーツでアクティブにキメて、ご縁を探しに出かけましょう！ カップルは、イルミネーションが見えるレストランでワイングラスを傾ける…そんなホットでロマンティックなクリスマスナイトを堪能できる可能性が大。そして彼へのプレゼントは、聖夜にふさわしい**紺やパープルのリボン**で飾って贈ると、幸福感がさらに高まります。

♉ 牡牛座 4/20～5/20

親切の押し売りに要注意。
思いやりの気持ちを忘れずに

冬至までは不安定な運気が続きます。親切のつもりでしたことが相手を困惑させたり、発言が曲解されたりと、**頑張りが空回りして悲しい思いをしやすい**よう。ただし、12月下旬になれば自然といい方向へ運気が流れ出すので、落ち込む必要はありません。それまでは頼まれたことだけこなし、無用な衝突を避けて過ごしましょう。**牡牛座は思い込みが強い**ところがあるので、相手の事情を考えず「こうしたらうまくいくのに」と独走してしまう点にご注意を。**スパやマッサージ**で体と心のコリをほぐして、柔軟性を保ちましょう。恋愛運も残念ながら低め。「手抜きは厳禁！」と、星が忠告してくれていますから、カップルのあなたは心して。アフター6のデートで「ネイルが取れかけてるけど、まあいいか」なんてことのないように！ 彼は意外に見ていますよ。同様に、話題や服にも気を配ってください。片思いの人はズバリ、**ライバルが出現しそうな気配**。でも、あなただって恋する気持ちは負けないはず。「私も彼のこと好きなの。これからよろしくね」と正々堂々、宣言して。

♊ 双子座 5/21～6/21

よくも悪くも波乱の予感
ピンチをチャンスに変えるべし

星の配置からは**ハプニングが多く起こりそうな気配**がしています。運気は吉凶混合。大きなラッキーがあった翌日にミスして落ち込む…というように気持ちにも波があるときなので、平常心を大切に。ただし運気の動きが激しいということは、**今の状況を打ち破るチャンス**でもあります。「このところツイてない」とお嘆きのあなた、「自分を変えたい」と心から願うあなたは、運の巡りをよくする絶好の機会！ お守り代わりに**ハートモチーフのアクセサリー**を身につけ、環境を変えるための一歩を踏み出しましょう。**恋愛面は好調ムード**。片思いのあなたは、同性の友達からの援助が期待できるときです。ガルトーで恋バナを聞いて今後のアプローチのヒントにしたり、忘年会や新年会に意中の彼を誘ってもらったりと多方面に協力をお願いしてみて。そろそろ新しい恋をしようと考えている人は、**話のおもしろい男性**と縁があります。笑える話やモノマネを披露するなど、合コンの場で盛り上げ役をしている彼がいたら注目！ 明るい笑顔でアドレス交換を積極的に申し出てみましょう。

運勢 12/7→1/6

占い／ルネ・ヴァン・ダール研究所
デザイン／前田洋子(Beeworks)
構成／小林桐子

今月の運命の星座

山羊座

基本性格

和風美人の雰囲気をもつ、控えめな人です。マジメで落ち着きがあり、与えられた仕事を一生懸命やり遂げるため、年長者や上司にとてもかわいがられます。現実を客観的に捉える人なので恋も中身を重視する傾向にありますが、その一方で純情型。結婚を前提に、自分と似た価値観をもつ男性を求めるため、お見合いで恋が始まることも。恋が実れば大和撫子のごとく、一途に恋人を愛するでしょう。

これから1年の山羊座

'10年1月過ぎから運気が変わり始めます。交際範囲も行動範囲もグンと広がり、キャリアアップにつながる仕事を多く引き受けるので、公私共に多忙になりがち。休日はのんびり散歩を楽しむなどして、適度なガス抜きを忘れずに。特に6月、8月は思うようにならないことが増えそうなので、焦らずゆっくり進むのが◎。健康面は眼精疲労による肩こりが心配。軽いストレッチは気分転換にもなるので、オフィスでぜひ実行して。

♋ 蟹座 6/22～7/22

肩の力を抜いて、
ガンコになりすぎないで

コミュニケーションの星・水星が「こだわりを捨てましょう」とアドバイス。細かい気配りと冷静な判断力が高まる今期は、主に仕事面で信頼を寄せられることが多いはず。ただ、ときにはこだわりが強すぎて、**後輩や同僚を大きく振り回してしまうことも**…。ポリシーも大切だけれど、状況によってはチームワークやほかの人のアイディアを優先できる心の余裕を持ちましょう。「意見を通したい！」という気持ちが高ぶってしまったときは鏡を見つめつつ**「それは今どうしても大切なこと?」**と自分自身に問いかけて。気持ちが整理でき、譲るべき部分と譲れない部分が見えてきますよ。恋愛面も曇り空。カップルのあなたは、つまらないことで**ケンカする可能性が高いとき**。デート中のグチは控え、楽しい話題と雰囲気づくりを心がけましょう。新しい恋を探している人は、年末年始の出会いに期待できます。**千鳥格子のジャケットやツイードスカート**といったクラシカルな装いで[illegible]出の[illegible]神社に出かけてみて。**初詣で出会った男性にひと目ぼれ**する予感もアリです♥

♌ 獅子座 7/23～8/22

アクティブな外出に幸あり。
労を惜しまずどんどんGO☆

あなたの情熱と運気の波長がピッタリ合う時期が来ました。**運気は好調**！ 特にレジャー運に恵まれるので、「行ってみたい」と思った場所にはどんどんお出かけしてみましょう。外出先で限定イベントに参加できたり、滅多に見られない光景に遭遇できたりと、思わぬラッキーが待っていそう♪ **ゴールドのアクセやキラキラのローヒール**など、ゴージャス感のあるアイテムをコーデに投入して気分を盛り上げると、ハッピー度がさらにアップしますよ。さらにうれしいことに、恋愛面もうまく上昇気流に乗れそうな兆し。告白もクリスマスまでならいい結果になりそうなので、片思い中のあなたはぜひ検討してみて。うまくいけば、**聖夜を思い出深い日にできるかも♥** カップルの人もホットな状態をキープできるうれしいとき。今年はちょっぴりフンパツして、**クルージングやジャズコンサート**など、ゴージャスで大人なプランでイブの夜を過ごしてはいかが? その後のディナーを楽しみつつ「来年もこうしてデートしようね」と優しく微笑みかければ、彼の心もヒートアップするはず。

♍ 乙女座 8/23～9/22

トラブル続出のときこそ
周りへの気使いで印象UP

今期はジッと守りに徹したい運気。家族のトラブルに巻き込まれたり、仕事に思わぬ障害が立ちはだかり、やむなく延期になったりと、**気分が暗くなる出来事が起こりそう**です。解決に乗り出したい気持ちはわかりますが、あなたひとりが力んでも状況は変わらないよう。ここは静観して、好転の機会を待つのが正解です。「どうしても気になる！」というあなたは、**鍋パーティ**でも開いて家族や後輩のグチを聞いてあげて。そんなさりげない気使いが、ピンチ打破への大きな助けになるはず。また、恋愛面も難しい様相を呈しています。なかなか恋人ができないとお悩みのあなた。今期に出会いを望むなら"いつもと同じ"はダメ。普段より**少し気合いを入れて"恋活"**することが必要です。白やラベンダー色を使った上品な色味のコーデで魅力をアピールしつつ、紹介をお願いしたり、外出の機会を増やしたりしてみて。片思いの人は**アプローチが不発に終わる**など、気持ちが届きにくい暗示。クリスマスまでは声かけの回数を控え、年末年始に再開すると、いい結果が期待できそう♥

射手座 11/23〜12/21

星たちの援護が受けられるとき。勢いで勝負するのもアリ

星たちが射手座の元に集い、あなたのやる気を応援しています。よい運気のおかげで冬至までなら**多少の強気もOK**ですから、希望していた部署への異動を申し出たり、憧れだった社内コンテストに参加したりしてみて。上司や先輩から〝ガッツがある人〟と、いい印象をもってもらえて、要望が受け入れられるかも！「言い出す勇気がない…」というあなたは**ホットレモネード**を飲んでひと息つき、気合いを入れてからアクションを起こすと、自然な流れで思うことが伝えられます。恋愛面も、恋の星・金星と火星のバックアップ体制がパーフェクトな状態に！**どんどん攻めていきたいチャンスのとき**です。片思いのあなた、あれこれ考えていないで思いきりぶつかって！あなたのアツい気持ちが、次の展開を切り開いてくれるはずです。新たな恋人を探している人は、**周囲がうらやむようなドラマティックな恋**が近づいている予感。パッと目を引く赤系のアイテムやインパクトのあるレザージャケットを身につけてさっそうと外出してみて。あなたを探す運命のお相手に早く見つけてもらえそう

蠍座 10/24〜11/22

物質運が絶好調☆クリスマスプレゼントに期待して

星の輝きはあなたの物質運を大きく刺激しています。時節柄、品物を贈りあう機会が多い今期、蠍座は特に**「うれしい」と思えるプレゼントをいただける**ツキに恵まれそう。プレゼントをいただいたらまずお礼を述べて、後日小さなお返しを用意して。お返しといっても固く考えず、ケーキセットやコーヒーをごちそうするといった範囲でも大丈夫。心からの感謝が伝わればお互いにハッピーになり、運気もさらにアップしますよ♪ 恋愛運はやや低め。ただしカップルは**彼を立ててあげる**点に気をつけていれば、トラブルなく過ごせます。仕事上の相談に乗ってもらったり、デートプランをおまかせしたりなど、**〝頼りにしている〟感を前面に**出すのがコツ。そうすることで、彼の自信も高まります。オシャレも、**ピンクのカシミアストールやひと粒ジュエリーのネックレス**など、控えめだけど本物志向のアイテムで上品さをアピールすると好印象。一方、片思いの人は残念ながら現状のままが続きそう。大きな進展は望めなくても、レジャーの誘いは忘れず声かけをして、地道に絆を深めましょう。

天秤座 9/23〜10/23

予定は〝巻き〟で済ませて年末年始はごゆるりと♥

今期の天秤座は運気が流動的。ただし、冬至以降は調子が乱れてくるので、大掃除と同じく、**大切なことは前倒しして済ませておく**のが賢い過ごし方です。年賀状、友達との仲直り、溜まっている書類の整理…重要なことから日ごろの雑事まで、手際よく片づけていきましょう。そして年末、できた**ゆとりの時間は自分のために使って**。教養を高めるべく読書をしたり、おせち料理を手づくりしてみるのも楽しそう。あくせくせず、穏やかな気持ちで新年を迎えてください。**恋愛運は順調モード**。そのうえラッキーハプニング運があるので、ささいなジョークがキッカケで男友達とつきあうことになった、なんてビックリな展開も！ただ今シングルというあなたにはここで忠告をひと言。**意味深な発言は気になる男性の前でだけ**にしましょうね。カップルでクリスマスデートを企画している人は、スペシャルなプランを狙って考えすぎないこと。肩ひじ張らずにいつものカジュアルなコース料理で、トークが途切れたときにそっとプレゼントを渡す…そんなイブの過ごし方もステキです。

蝴蝶网

AneCan ASTROLOGY あなたの今月の

運を味方につけて、仕事をバリバリこなし
楽しい年末年始を過ごしましょう☆

魚座 2/19〜3/20

仕事だけじゃもったいない！遊びも恋も楽しんで♪

残念ながら運気は低迷ぎみですが、**仕事運は上昇中**。責任の重い分野をまかせられるので、気合いを入れて取り組めるでしょう。当然、仕事に没頭しがちになりますが、世間は楽しいイベントが盛りだくさん。会社と家を往復するだけの生活では、オシャレとハッピーを追求する**[illegible]レディの名が泣きます**。気分転換を図る意味でも、女子会や合コンにも積極的に顔を出して。そのほうが仕事の能率も、周りからの評価もグンとアップしますよ。忙しい体をいたわってくれる**根菜類を多めにとって**健康管理も心がけ、楽しく年末を乗り切りましょう。一方、特に運気が低迷しがちなのが恋愛面。「なかなかステキな男性が現れない…」というあなたは、恋人の条件を厳しくしすぎていませんか？ 多少理想と違っても譲れるところがないか、考え直してみてください。片思いの人は、**新年からのアプローチ**に力を入れると効果的。グループで初詣を企画し、当日は和服で登場…なんてサプライズはいかが？ いつもとはひと味違う魅力いっぱいのあなたに、意中の彼のハートが傾き始めるかも♥

水瓶座 1/20〜2/18

対人運が好調ムード。結婚も近づくかも♥

星の配置からは忙しくも楽しく、**にぎやかな毎日になりそうな予感**がしています。12月中旬までは**フレンドリーな魅力で人脈を拡大できる**ので、職場の忘年会やクリスマスパーティなどのお誘いには、可能な限り参加しましょう。特に将来「この部署に異動したい」「この仕事をしてみたい」という夢があるなら、部署の業務経験者に相談してみるのもオススメ。必要なスキルや準備すべきことを教えてもらったり、後々の**ネットワークづくりに役立つかも♪** 大事な予定のある日は、立ち振る舞いを気にしなくていいパンツスタイル＆歩きやすいパンプスで、積極的な行動を。恋愛運も比較的好調です。片思い中のあなたは、意中の彼から**突然食事に誘われるなどのうれしいハプニング**がある可能性が！ いつお誘いがきてもOKできるよう、職場のロッカーに勝負服を常備しておきましょう♥ 恋人とホットな関係の人は、彼から同棲の提案があるなど、次のステップに向けて新たな展開が期待できます。そろそろゴールインを…と考えているなら、承諾してもよさそうですよ。

山羊座 12/22〜1/1

気分が浮き沈みしがち！冷静さを心がけて

星は「**雰囲気に流されないよう、気をつけて**」と
アドバイスを送っています。感受性が高まる今期は、「イ
ルミネーションがキレイ♪」など、ふとした出来事に
福や感謝を感じそう。ただしその反面、不機嫌な人のそ
ばにいると、あなたまでイライラし始めるなど、**環境に**
感情が左右されがちです。心の揺れはときに判断力
や作業能率を鈍らせてしまうため、意識してコントロー
ルする方法を身につけましょう。ストレスがたまったら
感動的な映画を観て涙を流したり、癒しグッズを身の回
りに置いたりして、**翌日に感情を持ち越さないよう**
にして。こうした心理状態で、恋愛面も薄曇り。特にシ
ングルの人は、〝恋愛対象じゃなかった男性が、急に気
になり始めた〟なんて突発的な恋に陥る可能性が高い
し。トキメキを感じたら、**彼のどこに魅力を感じた**
のか、冷静に考えてみて。カップルのあなたはヤキモチ
の焼きすぎに注意。同僚の女性が彼の近くにいても目
じらを立てずに、あくまでも仕事上のつきあいだと理解
して。変に疑ったりせず、**彼の優しさを信じましょう**

今月の特集

この冬、大活躍必至のファッション小物で女子力もUP♥

一層寒くなった今月は、持ってるだけで気分がアガるキラキラアイテムから、この季節にぴったりのあったかインナー、オシャレのポイントになる靴や腕時計、タイツをプレゼント!

【応募のきまり】 プレゼントをご希望の方は、巻末のアンケートハガキに氏名、年齢、職業、住所、電話番号、アンケートの答え、希望商品番号1～12を記入してご応募ください。締め切りは、2010年1月6日(水)、当日消印有効。厳正な抽選のうえ当選者を決定。発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。なお、雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に当選できない場合があります。

撮影/清藤直樹　デザイン/Beeworks　構成/福地美穂

05 一年中大活躍間違いなしのガーリーな新モデルが誕生

1名に

「PRIVATE LABEL 大人ガーリー WK0281UB ピンクゴールドカラー(¥21,000)」はチェックの型押し模様を施した文字盤や、リボンモチーフをあしらった秒針が大人のかわいらしさを演出。洗練されたシンプルなデザインと、ピンクゴールドの上品なカラーはどんなコーディネートにも合います。他にも7つのモデルが同時に新登場! ㊐オリエント時計 お客様相談室☎03・3255・9330 http://www.orient-watch.jp/

03 韓国㊮フラットシューズ専門ブランド〝BABARA〟が日本上陸

各1名に

写真右「ヒョウ柄 フラットシューズ(¥9,000)」、写真左「ダルメシアン柄 フラットシューズ(¥9,000)」は韓国で今、話題のブランドの日本発売記念デザイン。ハンドメイドによるシューズは疲れにくく、履き心地もgood。別途、付属のリボンとフラワーコサージュをプラスすれば足元を華やかに演出します。サイズはともに24.0㎝です。商品のセレクトは編集部におまかせください。 ㊐Jennifer ☎0422・30・7212

01 〝アビステ〟の大ヒットリボンバッグハンガー

各1名に

アビステが待望のモバイルサイトをOPEN! 楽しいプレゼント企画も盛りだくさんだから要チェックです。今回は「キラキラリボンバッグハンガー(写真上からレッド、ピンク、ホワイト 各¥4,200)」をプレゼント。かわいいモチーフがオフィスでも大人気間違いなし♥ 贈り物にも最適です。商品のカラーのセレクトは編集部におまかせください。 ㊐アビステ ☎03・3401・8101 http://www.myjewelbox.abiste.jp

慧美网 imeee.net

06 タビオはトレンドタイツが大充実のラインナップ!

セットで3名に

写真上「アーガイル柄タイツ(チャコールグレー×グレー ¥1,260)」は秋冬に欠かせない定番柄。写真中「ラメタイツ(クロ×シルバー ¥1,050)」はラメの輝きが足元にアクセントをプラス。写真下「ダイヤ柄ラッセルタイツ(ダークパープル ¥1,260)」は網柄なので脚をすっきり見せる効果もあります♥ サイズはすべてM～Lです。㊐Tabio ☎03・3462・2020 http://www.tabio.com

04 持ってるだけで気分がアガるキラキライヤホン♥

各1名に

「JEWEL Heart Series In Ear Headphone(写真上からブラック、ホワイト、ピンク 各¥3,129)」はスワロフスキー社製のクリスタルを贅沢に使用したイヤホン。ピンクのコードは本体にすっきりと収納できます。キュートな見た目と迫力のあるサウンドで、音楽が一層楽しくなるはず♥ 商品のカラーのセレクトは編集部におまかせください。 ㊐岩島電子工業☎052・452・6186 http://iec-jp.com/jewel.html

02 ㊕レディにも人気のトリンプから画期的なインナーが誕生

セットで2名に

写真上「マジ軽ホット ノースリーブトップ(ブラック ¥3,465)」、写真下「マジ軽ホット 5分丈ボトム(ブラック ¥3,465)」は独自の高い技術によって開発された、軽さを追求した生地を使用。トリンプ最薄で最軽量、なのにあたたかいインナーです。アウターにひびきにくく、肌ざわりも抜群! サイズはともにMです。㊐トリンプ・インターナショナル・ジャパン ℡0120・104・256 http://www.triumphjapan.com/

今月の感謝を込めて♥

AneCan Present!

2010 January

蝴蝶网
hudie.com

11 〝イザック〟の贅沢小物でオシャレ上級者に☆

各1名に

写真右「ペンケース(セルリアンブルー ¥9,975)」、写真左「ポーチ(ピンク ¥12,600)」は馬革と山羊革を使用したリッチなアイテム。ひとつひとつ丁寧につくられたアイテムは長もちし、特殊な技術で染め上げられた遊び心のあるカラーも魅力。2009年リニューアルしたイザックは、上質なレザーアイテムが充実。商品のセレクトは編集部におまかせください。㊐イザック表参道☎03・5774・5637 http://www.ysaccs.com/

09 〝MINX〟の持ち運びに超便利なミニアイロン♥

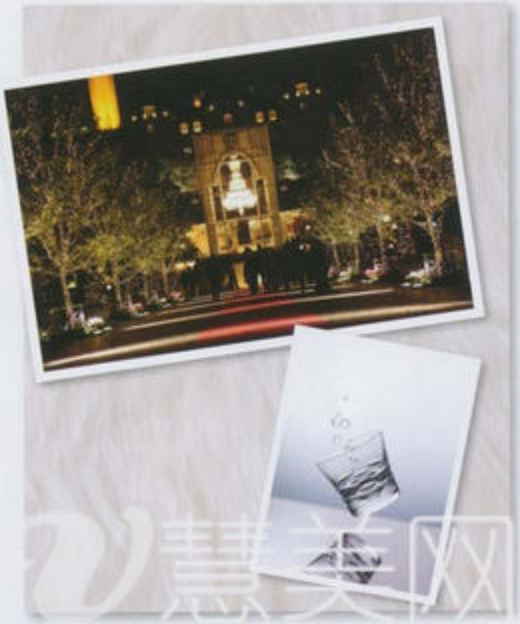
3名に

青山・原宿で大人気のヘアサロン、MINXがプロデュースした「ミンクスミニアイロン(¥6,090)」は、本体サイズ17cmと超コンパクトサイズなので、携帯してどこでもスタイリングできます。ストレートヘアはもちろん、今までやりづらかった前髪や髪の根元、毛先のニュアンスのスタイリングが思いのまま！　プロ仕様のサロンプロデュースミニアイロンは見逃せません。㊐TAKUMI☎03・6679・5214 http://www.rakuten.co.jp/venusshop/

07 インド政府認定ブランド〝カーマ　アーユルヴェーダ〟

2名に

「ブリンガディ(ヘアートリートメントオイル)(100mℓ ¥6,300)」は
毛髪と地肌にたっぷりの栄養をプラスし、自然の力で整えていきます
オイリータイプには毛穴の汚れをスッキリと落とし、乾燥タイプにはハ
ーブの栄養で充分な潤いを与えます。インド国内で自生しているものや
オーガニック栽培された植物を使用した100%ナチュラルな成分だから
自然派に超オススメ。㊐クワディ☎03・5404・8559 http://www.quady.jp


慧美网

12 恵比寿ガーデンプレイス名物〝バカラ シャンデリア〟

2名に

2010年1月11日まで、恵比寿ガーデンプレイスにて世界最大級のバカラシャンデリアの展示や、クリスマスイルミネーション、さまざまなステージイベントなどを行う「Baccarat ETERNAL LIGHTS −歓びのかたち−」を開催。クリスマスなどの特別な日にぴったりのイベントです♥　今回は、写真下タンブラー「ローラ(¥5,775)」をプレゼント。㊐恵比寿ガーデンプレイス・インフォメーション☎03・5423・7111 http://gardenplace.jp

10 〝ポンズ〟のクレンジングで美肌をかなえる!!

セットで5名に

写真右「ブラッククリーン クリーミークレンジング(150mℓ)」、写真中「同 洗顔フォーム(100g)」は落ちにくいメークもしっかりと吸着する竹炭を配合した話題のアイテム。写真左「リフティングフェイス クリームクレンジング(270g)」はローズの香りに包まれながら弾力のある肌へと導きます。価格はすべてオープン価格です。㊐ユニリーバ・ジャパン ポンズ インスティテュート📠0120・500・076 http://www.ponds.jp

08 大充実の機能を搭載した〝ベルばら〟歩数計が登場！

2名に

「遊歩計 ベルサイユのばら 〜歩いて自・分・革・命 生まれてきてよか
った!!〜(¥4,725)」は日本中に大ブームを巻き起こしたマンガ「ベ
ルサイユのばら」をモチーフにした歩数計。オスカル、アンドレ、マ
リー・アントワネットのエピソードを追体験できます。ポケットやバッ
グに入れたままでの計測を可能にした優秀アイテム。㊐バンダイ お客
様センター☎04・7146・0371 http://www.yuuhokei.com

蝴蝶网
hudie.com

スタッフがcatchした☆AneCanモデルたちの名言・迷言をご紹介!

クイズ 賞金総額30万円が当たります!!

今月の「Ane語(アネゴ)」

今回特別に復活したプチseven。「女子高生のとき読んでた!」という方も
そうではない方も、10年以上前の初々しい麗ちゃんは必見です(笑)。

デザイン/Beeworks

Ane語 02

プロのテクニックに思わず感動 たまらず高垣麗子はこう叫んだ

メークがすっごい進化してるっ

今月号の表紙。メークは、おなじみ柴田さんが担当してくださったのですが、「いつもステキにしてくれるんだけど、最近さらにパワーアップしてる気がする!」と麗ちゃん大興奮。「素材がいいからだよ」と照れ返す柴田さんに、一同爆笑でした。

撮影/水田 学(NOSTY)

Ane語 01

本日発売!「愛してる♥」にかける 蛯原友里の意気込みはスゴかった

夜は長いぜ☆

いよいよ発売を迎えた『愛してる♥』。撮影はもちろん衣装チェック、写真チェック…連日深夜まで行われた制作現場には、いつもスタッフを気使いながら頑張る友里の姿がありました。なんと、朝7時まで10時間以上作業したことも! そんな友里の深〜い"愛"、ぜひ受け止めてくださいね。

撮影/水田 学(NOSTY)

Ane語 04

撮影中ランチで澤野ひとみがつまみ食いの極意を発見?

"ちょっとずつ"って幸せ♥

撮影中、出前を取ったのですが「私は大丈夫〜」と遠慮して注文しなかったひとみ。心配したスタッフが届いたカレーを少しずつおすそ分けすると、「いろんな味が食べられてうれしい♥」と幸せそうな表情でした。

撮影/平井[illegible](vivi [illegible])

Ane語 03

新たなブームの予感!? 真山景子の[illegible]とは……

生きるヘッドアクセ!

みなさん、マヤケイの頭に乗った物の正体がおわかりですか? これ、実はカメラマンさんの愛犬、ボボちゃんのお尻。現場に遊びに来ていたところを見初められ、今回ヘッドアクセとしてデビューすることになりました(笑)。

撮影/深谷義宣(aura)

唯美网
vimeee.net

問題 懐かしい顔ぶれが勢ぞろいした、「1冊限りの大復活! ○○seven 2010」。その撮影現場は、さながら同窓会のような盛り上がりでした。さて、○○に入る言葉は次のうちどれでしょう?

A. プチ **B.** ブチ **C.** グッチ裕三

応募のきまり

●クイズの解答として正しいと思う記号を左のA〜Cの中から選び、左のハガキの「クイズの解答」欄に書き、アンケートと必要事項を記入のうえ送ってください。●しめきりは2010年1月6日(水)の消印のあるものまで有効です。●正解者の中から、抽選で30名様に1万円ずつさしあげます。●当選者の発表は、「AneCan」'10年3月号('10年2月7日発売予定)で行います。●雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に当選できない場合があります。ご了承ください。

1月号当選者発表!
1月号の正解はAでした!

北海道/鎌仲美樹 宮城/山口朋子 秋田/児玉友美 山形/武田恵理 茨城/大沢直子 栃木/清水菜留美 群馬/鈴木紀子 埼玉/茂木淳子 千葉/加藤綾乃 東京/前野裕香 神奈川/安藤道子 新潟/黒田貴子 富山/常木洋美子 石川/道口恵利子 岐阜/松林鋼子 愛知/桜井瑞恵 三重/堀木暢子 京都/大橋多賀子 大阪/前田藍子 兵庫/森田じゅん子 鳥取/能見真紀子 岡山/宇野早央里 広島/天藤時絵 山口/高田陽子 香川/星野真希 福岡/和田喜美子 熊本/原田寛子 大分/武石佳子 宮崎/永山容子 鹿児島/神園幸代

次号予告 Next issue
2月号は1月7日(木)発売です!

蝴蝶网 hudie.com

寒い季節のオシャレ情報満載でお届けします

真冬はLOVEにあふれてる!

エレガンスな暮らしを始めよう

もえ **友里** **麗子** **マヤケイ** **サチ** 5大キャラ別
真冬のあったか♥オシャレStyle

あの人気モデルがAneCan初登場!
有村実樹 真冬のおしゃれ配色術

海外セレブStyle ㊛流アレンジ

今すぐ欲しい!!
ラグジュアリーブランド 春の新作速報

alanのSレディ的
1月 2月 1か月コーディネート

ビズかわOL vs **ツンデレOL**
真冬のライフスタイル白書2010

プリプラで使える服が買える店、発表!!
「安い」だけじゃ、もう楽しくない!

超T.P.P.O.スペシャル
せま〜いお題別 こんなとき、コレ着て行きます! **SNAP×SNAP**

待ってました!
春メークは"大人かわいい"ピンクが主流に!!
小顔は「あご」に宿る
「冷え」と「乾燥」を退治せよ!!

誌上初となる大スナップ企画や、
モデルズ5人のあったかスタイルなど…
寒〜い季節をホットに盛り上げるべく、
2月号もスペシャル企画が盛りだくさん。
おまけに袋とじでは『CanCam』伝説の
3人娘がこの号限りの再集結!
手前ミソですが、ハッキリ言って
必読の1冊ですよ〜!

AneCan

※都合により内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

定価620円

慧美网 vimee.net

本日開業!
㊛レディのための生活相談所
時間リッチな手帳術入門
誌上版 MamaCan Special
気になります! 名前の由来
おにぎり、その無限の可能性
ジャニーズ連載

袋とじ Special
山田 優 **蛯原友里** **押切もえ**
今だから話せる
3人の現在・過去・未来

蝴蝶网
hudie.com

化粧品では届かないところへ濃厚な潤いを！

手のひらサイズのナノミスト導入

20秒〝もち肌〟体験！

秒でお風呂あがりの肌になる！
のように細かい潤いのナノ[illegible]

風呂あがりの肌が、みずみずしくふっくら潤
見違えるほど美しいのは、誰でも知っていま
それもあなた自身の肌。もしそのお風呂あが
状態を一日中保つことができたら……そうい
いから独自に開発されたのが、このケータイ
ノミスト美容マシーン、リッチミスト。
ストは、日中一時的に肌を潤すことはできる
の、肌表面にとどまるために蒸発しやすく、
って肌を乾かしてしまうと言われます。しか
のリッチミストは、潤いの分子をナノ化して、
奥まで一瞬で浸透させる機能を備えました。
とは10億分の1の最小サイズ。目に見えな
どのスチームは、肌の上で水滴にならない
ろか、煙となって上へ立ち上っていくくら
かいのです。だから、メイクの上からでも
に肌の奥まで浸透し、しっかりと肌内部に
ットされる上に、メイクをくずさないから、
いつどこでもお風呂あがりのような肌状態を
れるのです。

気に入りの化[illegible]使える
めてのケータ[illegible]チーム

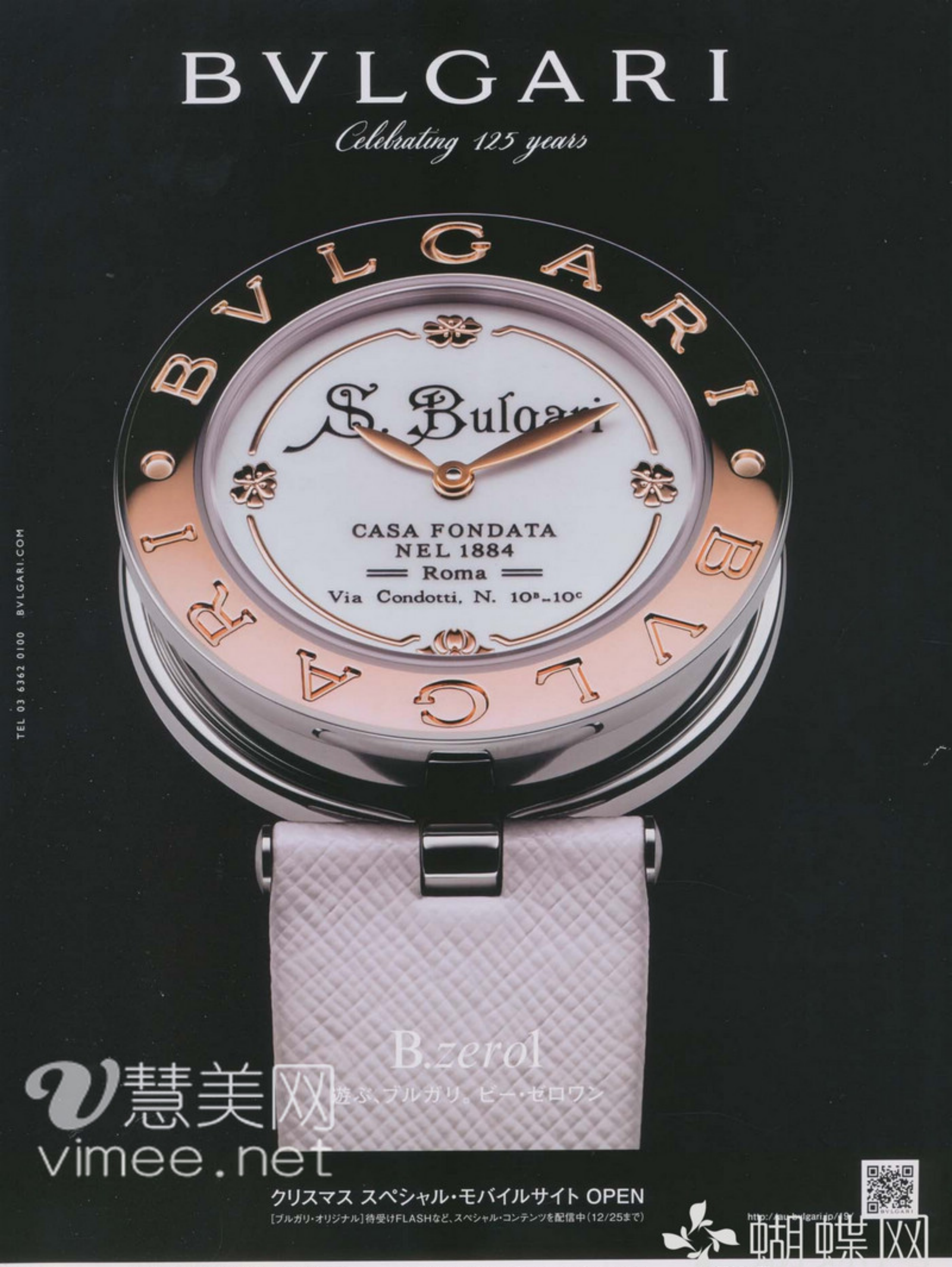
のリッチミストのすごいところは、内蔵させ
いを選ばないこと。"液状"であることが条件
トロみの強い化粧品は使えませんが、基本的
好きな化粧水が使用可能。機器の中にセット
と、有効成分を壊さずにナノ化して肌に届け
。ナノ化されれば、通常潤いが届かないとこ
まで潤いを届けるから、いつもの化粧水の効
倍増したように感じるかもしれません。
秒間に10万回の超高速振動において8μmの
ら潤いのナノ分子が放出される精密かつ強力
霧力から、まるで"イオン導入"のような導入
もつのです。

ひと吹きで、もちもちのキメ肌

んわりとした煙のようなスチームは、まるで
なでてくれているよう。そしていつの間にか
一体になった潤いは、その場でハリとツヤに
、わずか20秒でも肌の印象が変わります。
が疲れてくる午後2時、3時、[illegible]
のミスト。それだけで[illegible]の仕上がり
ような、またファンデーションをイチからつけ
たような、もちもちのキメ肌ができあがりま
重さわずか80gの手のひらサイズ、365日
かさずにどこでも連れていけるコンパクトさ。
、ふわふわのスチームで肌を"つくり直すお
れ"は、たちまち新しい習慣になりそう。一
一台、"ケータイ美肌"の始まりです。

慧美网
vimee.net

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net



慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

雑誌 01447-1
4910014470101
00590
定価620円
本体590円

© Shogakukan 2009
Printed in Japan